



Le Québec *cyclable*

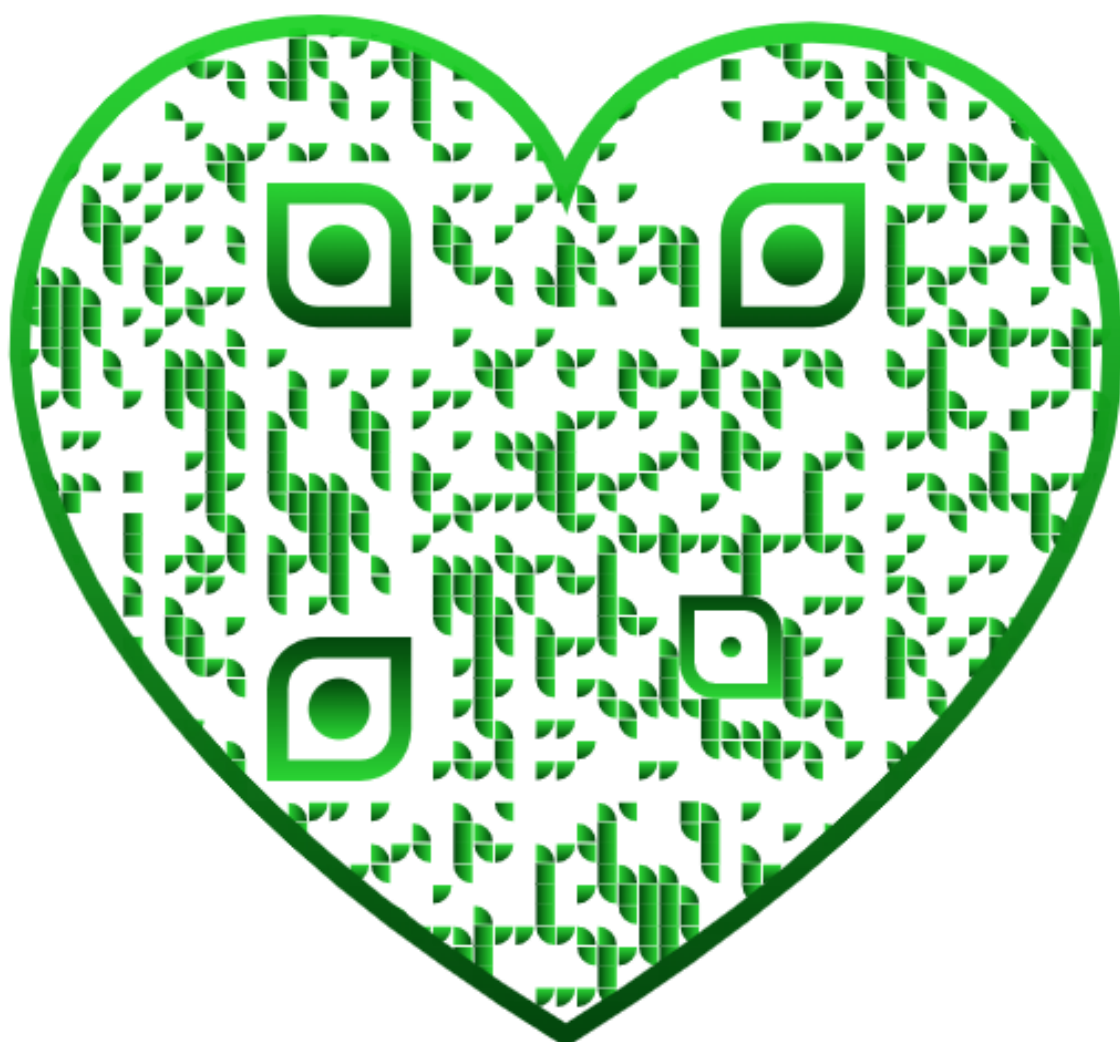
Guide des voies cyclables au Québec



livre numérique

Livres numériques disponibles à 40% de réduction à partir du 02 octobre 2024 à Louisa Garon

ULYSSE



Vivez le meilleur du Québec



www.guidesulysse.com

Suivez-nous sur Facebook, Instagram et Twitter @GuidesUlysse

ULYSSE



15^e édition

Le Québec *cyclable*

Guide des pistes cyclables au Québec



Ce livre numérique ne comporte pas de dispositif de blocage afin de vous en faciliter l'utilisation. Toutefois, il est identifié par un tatouage permettant d'assurer sa traçabilité afin de prévenir le piratage.

ULYSSE

Crédits

Mise à jour et cartographie: Annie Gilbert

Éditeur: Pierre Ledoux

Infographie: Philippe Thomas

Révision et correction: Charlie Guisle, Claire Thivierge

Recherche et rédaction originales: Anne-Marie Grandtner

Photographies de la couverture avant: Tour du quai des Cageux, promenade Samuel-De Champlain, Québec. ©flickr.com/photos/192152947@N03/51061210542/ Public Domain Mark 1.0

Partie supérieure (de gauche à droite): Îles de la Madeleine. ©Dreamstime.com/Craig Doros; Une famille à vélo dans les Laurentides. ©iStockphoto.com/gbh007; Marquage au sol en Montérégie. ©iStockphoto.com/Marc Bruxelles

Photographies de la couverture arrière (de haut en bas): Changement de roue. ©iStockphoto.com/lam Anupong; Piste du canal de Lachine, Montréal. ©Karine Mancuso; Piste cyclable à Mont-Tremblant. ©Dreamstime.com/Guy Dutrisac; Promenade de la mer, Rimouski. ©Michel Julien; Panneau. ©iStockphoto.com/Jarek Szymanski;

Cet ouvrage a été réalisé sous la direction de Claude Morneau.

Remerciements

Merci aux associations touristiques régionales, municipalités, associations sportives et administrations des différents parcs qui apparaissent dans ce guide pour leur précieuse collaboration.

Nous remercions l'appui financier du gouvernement du Canada.

Nous tenons également à remercier le gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Canada  **Québec** 

Guides de voyage Ulysse est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres.

Note aux lecteurs

Tous les moyens possibles ont été pris pour que les renseignements contenus dans ce guide soient exacts au moment de mettre sous presse. Toutefois, des erreurs peuvent toujours se glisser, des omissions sont toujours possibles, des adresses peuvent disparaître, etc.; la responsabilité de l'éditeur ou des auteurs ne pourrait s'engager en cas de perte ou de dommage qui serait causé par une erreur ou une omission.

Écrivez-nous

Nous apprécions au plus haut point vos commentaires, précisions et suggestions, qui permettent l'amélioration constante de nos publications. Il nous fera plaisir d'offrir un de nos guides aux auteurs des meilleures contributions. Écrivez-nous à l'une des adresses suivantes, et indiquez le titre qu'il vous plairait de recevoir.

Guides de voyage Ulysse

4176, rue Saint-Denis, Montréal (Québec), Canada H2W 2M5, www.guidesulysse.com, texte@ulysse.ca

Les Guides de voyage Ulysse, sarl

127, rue Amelot, 75011 Paris, France, www.guidesulysse.com, voyage@ulysse.ca

Toute photocopie, même partielle, ainsi que toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont formellement interdites sous peine de poursuite judiciaire.

© Guides de voyage Ulysse inc.

Tous droits réservés

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Dépôt légal – Troisième trimestre 2023

ISBN 978-2-76586-092-1 (version imprimée)

ISBN 978-2-76587-622-9 (version numérique PDF)

Imprimé au Canada

Sommaire

Comment utiliser ce guide?	7	Sécurité	31
Les 15 parcours favoris d'Ulysse	8	Petit code de la route à l'usage des cyclistes	32
Les différents types de voies cyclables	10	Santé	36
Légende des cartes	11	Location et réparation de vélos	38
La pratique du vélo au Québec	14	Vélo de montagne	42
Partir... à vélo	19	Établissements certifiés <i>Bienvenue cyclistes!</i>	45
Mécanique et entretien	19	Transport de bagages	49
Accessoires de vélo	23	Transport de vélo en train et en autobus	50
Confort du cycliste	26		
Outils à emporter	30		

L'Abitibi-Témiscamingue..... 52

Amos	56	Rouyn-Noranda	58
Parc linéaire du Témiscamingue La Ligne du Mocassin	57	Val-d'Or	59

Le Bas-Saint-Laurent..... 60

Parc national du Bic	64	Rimouski (centre-ville)	66
Parc linéaire interprovincial Petit Témis	65	Trois-Pistoles	67

Les Cantons-de-l'Est..... 68

La Campagnarde	72	Magog - Orford	78
La Cantonnière Sentiers de l'Ardoise, de la Vallée et de la Rive	73	La Montagnarde	79
L'Estriade et son réseau	74	Route des Sommets	80
La Granbyenne	75	La Route des vins	81
Les Grandes Fourches	76	Sherbrooke et ses environs	82
Magog	77	Le sentier nature Tomifobia	83
		Le tour des monts Sutton	84
		Waterloo	85

Le Centre-du-Québec..... 86

Circuit des Traditions - Boucle de la Plaine	90	Parc linéaire des Bois-Francs	93
Drummondville	91	Tour de la rivière Saint-François	95
Nicolet - Bécancour	92	Victoriaville	96

Charlevoix.....98

L'île aux Coudres	102	Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie	103
-------------------	-----	---	-----

Chaudière-Appalaches 104

Charny - Saint-Rédempteur	108	Saint-Romuald	112
Cycloroute de Bellechasse	109	Sentier des Jarrets noirs	113
Lévis : parcours des Anses	110	Thetford Mines	114
Parc national de Frontenac	111	Véloroute de la Chaudière	115

La Côte-Nord.....116

Baie-Comeau - secteur Ouest	120	Sept-Îles	125
Baie-Comeau - secteur Est	121	Véloroute des baleines - partie Ouest	126
Forestville	123	Véloroute des baleines - partie Est	127
Port-Cartier	124		

La Gaspésie.....128

Baie des Chaleurs	132	Parc national Forillon	133
-------------------	-----	------------------------	-----

Les Îles de la Madeleine 134

Lanaudière 138

Charlemagne	142	Notre-Dame-des-Prairies	147
Les îles de Berthier	143	Repentigny - Le Gardeur	148
Joliette	144	Saint-Charles-Borromée	150
Mascouche	146	Terrebonne	151

Les Laurentides.....152

Blainville	156	Parc national d'Oka	163
Boisbriand	157	Sainte-Anne-des-Plaines	164
Bois-des-Filion	158	Saint-Eustache	165
Lachute	159	La Seigneurie des Plaines	166
Parc du Corridor aérobique	160	La Vagabonde	167
Parc du Domaine Vert	161	Val-David	168
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	162	La Villageoise de Mont-Tremblant	169

Laval.....170

Laval - l'est de l'île	174	Laval - le sud de l'île	176
Laval - l'ouest de l'île	175		

La Mauricie.....178

La Tuque	182	Trois-Rivières - centre-ville	189
Route des lacs	183	Trois-Rivières - secteur Trois-Rivières-Ouest	190
Shawinigan	184	Trois-Rivières - secteur Cap-de-la-Madeleine	191
Shawinigan - secteur Shawinigan-Sud	186	Trois-Rivières - secteur Saint-Louis-de-France	192
Shawinigan - secteur Grand-Mère	187		
Trois-Rivières	188		

La Montérégie.....194

Axe cyclable Vallée-des-Forts	198	Réseau cyclable du Suroît	214
Belœil	199	La Riveraine - Montée du chemin de Chambly	216
Boucherville	200	La Route des champs	217
Candiac	201	Saint-Bruno-de-Montarville	218
Brossard	202	Sainte-Catherine	220
Chambly	204	Sainte-Julie	221
Châteauguay	205	Saint-Hyacinthe	222
Delson	206	Saint-Hyacinthe - secteur Sainte-Rosalie	224
La Prairie	207	Saint-Jean-sur-Richelieu	226
Longueuil	208	Saint-Lambert	227
La Montérégiade I - de Saint-Jean-sur-Richelieu à Farnham	210	La Sauvagine	228
La Montérégiade II - de Farnham à Granby	211	Le Sentier du Paysan	229
Piste du canal de Chambly	212	Sorel-Tracy	230
		Varenes	232

Montréal.....234

Le centre de l'île de Montréal	240	Île des Sœurs	253
Le cœur de Montréal	242	Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	254
Plateau Mont-Royal et Mile-End	244	Parc-nature du Bois-de-Liesse	254
Pointe ouest de l'île de Montréal	246	Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	255
Pointe est de l'île de Montréal	248	Boulevard Gouin - Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	256
Parc Jean-Drapeau	250	Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	257
Canal de Lachine - Verdun et LaSalle	251		

L'Outaouais..... 258

Cycloparc PPJ	262	Parc national de Plaisance	268
Gatineau - secteur d'Aylmer	263	Parcours Louis-Joseph Papineau	268
Gatineau - secteur de Hull	264	Véloroute des Draveurs	269
Ottawa	266		

Québec, ville et région.....270

Le cœur de Québec	276	Île d'Orléans et Véloroute	
Le Grand Québec	278	Marie-Hélène-Prémont	284
Arrondissement de Beauport	280	Saint-Augustin-de-Desmaures – Cap-Rouge	285
Arrondissement de Charlesbourg	281	Véloposte Jacques-Cartier/ Portneuf	286
Arrondissements des Rivières et de la Haute-Saint-Charles – L'Ancienne-Lorette – Wendake	282	Véloroute portneuvoise et Piste Dansereau/La Liseuse	287
Sainte-Foy – Sillery	283		

Le Saguenay–Lac-Saint-Jean..... 288

Alma	292	Saguenay - arrondissement de La Baie	295
Saguenay - arrondissement de Chicoutimi	293	Saint-Félicien	296
Saguenay - arrondissement de Jonquière	294	Véloroute des Bleuets	297

Index..... 298

Crédits photo 303

Comment utiliser ce guide?

Le **Québec cyclable** est avant tout une sélection de parcours sur les voies cyclables du Québec, présentée sur des cartes simples et claires. Sur chacune des cartes, les différents types de voies sont identifiés par des traits de couleur. La légende figure à la fois sur les cartes, sur la page suivante, ainsi que sur le rabat de la page couverture arrière.

Dans ce guide, les régions touristiques du Québec sont classées par ordre alphabétique. Ainsi, chacun des 18 chapitres comprend une **carte régionale** faisant état des localités associées aux circuits proposés. Elle permettra de vous orienter au moment du choix de votre balade. Notez que les traits de couleur verte qui figurent sur les cartes régionales correspondent au tracé de la Route verte (voir p. 15).

Puis, une **introduction** de la région précède les **cartes des parcours**, classées par ordre alphabétique de localité ou de nom de parcours. La distance totale en kilomètres des sentiers cartographiés est indiquée lorsque cette information est disponible.

Dans le but de faciliter la planification de votre itinéraire, nous avons indiqué les stationnements pour voitures situés aux abords des parcours, les bureaux d'information touristique avoisinants, les lieux d'hébergement qui offrent des services adaptés aux besoins des cyclistes, les boutiques de réparation de vélos ainsi que les attraits touristiques facilement accessibles.

Vous remarquerez également que, lorsqu'un parcours traverse une ville et qu'il y a risque de s'y perdre, un agrandissement présente la carte détaillée de la ville. Objectif : une transition en douceur.

Au début du guide, une présentation générale dresse un bref état de la pratique du vélo au Québec. On y traite de l'aménagement des voies cyclables, des projets de la Route verte et du Sentier Transcanadien, de même que des grands rassemblements cyclistes. Viennent ensuite les sections portant sur la mécanique et l'entretien du vélo ainsi qu'une description des accessoires utiles. Le confort du cycliste et quelques suggestions concernant les outils à emporter lors de vos balades sont ensuite abordés. Enfin, la sécurité à observer, l'alimentation à privilégier et l'entraînement à envisager terminent ce chapitre.

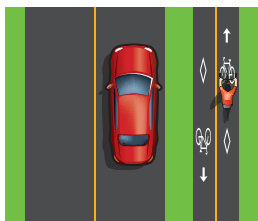
Les 15 parcours favoris d'Ulysse

- **Canal de Lachine** (voir p. 251): pour la richesse de son paysage urbain et verdoyant, son intérêt historique et ses écluses.
- **Piste Les Berges, de Verdun à Lachine** (voir p. 251): pour ses points de vue sur les rapides, le fleuve Saint-Laurent et le lac Saint-Louis et pour ses nombreuses aires de pique-nique.
- **L'Estriade** (voir p. 74): pour la joie de rouler en famille sur une ancienne emprise ferroviaire, à faible dénivelé et en site propre, à travers de coquets paysages ruraux.
- **Montée du chemin de Chambly – Canal de Chambly** (voir p. 204, 212): pour s'élancer sur une belle piste, bordée de paysages ravissants et paisibles, jusqu'au Lieu historique national du Fort-Chambly, puis parcourir un ancien chemin de halage, ponctué d'écluses et de ponts.
- **Le P'tit Train du Nord – section Station Mont Tremblant à Mont-Laurier** (voir p. 162): pour découvrir les splendeurs des Laurentides à travers une section tranquille et à faible dénivelé passant par des villages, des forêts et des cours d'eau sinueux.
- **Réseau cyclable du Suroît – Canal de Beauharnois** (voir p. 214): pour le calme sans pareil de la piste du côté est du canal, avantageusement isolée entre une nature enveloppante et un doux paysage maritime.
- **Vélopite Jacques-Cartier/Portneuf** (voir p. 286): pour la piste superbement aménagée sur une ancienne emprise ferroviaire traversant quelques beaux villages et une nature généreuse entre lacs, rivières, forêts et campagne.



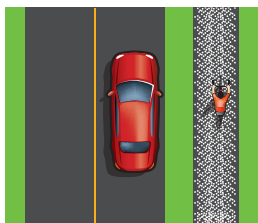
- › **Véloroute des Bleuets** (voir p. 297) : pour la saisissante beauté des paysages entre Dolbeau-Mistassini et Alma et pour les réseaux cyclables municipaux d'Alma et de Saguenay, qui valent absolument le détour.
- › **Circuits de l'Outaouais** (voir p. 268) : pour rouler au gré des circuits qui offrent des parcours aux mille visages (villes, canaux, rivières, plages, forêts), ponctués de sites historiques et d'œuvres d'art nature (parcours Louis-Joseph Papineau).
- › **Corridor du Littoral** (voir p. 278) : pour contempler le fleuve majestueux, faire une pause à la chute Montmorency et un pique-nique au Domaine Maizerets.
- › **Parc linéaire interprovincial Petit Témis** (voir p. 65) : pour une excursion en famille sur une ancienne emprise ferroviaire longeant cours d'eau et forêts, judicieusement parsemée de belvédères, d'aires de pique-nique et d'emplacements de camping.
- › **Réseau cyclable de Terrebonne** (voir p. 151) : pour arpenter un réseau cyclable municipal exemplaire menant à des ruisseaux, à des boisés ainsi qu'à des haltes d'intérêt historique et patrimonial.
- › **Sentier des Jarrets noirs** (voir p. 113) : pour l'admirable paysage rural au fil de la rivière Chaudière, les barrages et l'accès, sportif mais époustoufflant, au parc des Sept-Chutes.
- › **Lévis – Parcours des Anses** (voir p. 110) : pour bénéficier de la meilleure vue sur la ville de Québec et le château Frontenac en parcourant une superbe piste qui s'allonge entre le fleuve Saint-Laurent et l'escarpement de Lévis.
- › **La Montagnarde** (voir p. 79) : pour un véritable défi sportif dans un environnement somptueux où défilent montagnes, forêts, lacs et plages ainsi que de charmantes villes.

Les différents types de voies cyclables



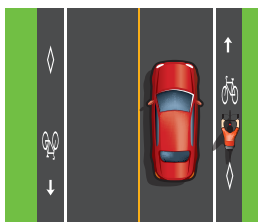
Piste cyclable

La piste cyclable est une voie spécialement aménagée pour les cyclistes, sur rue ou en site propre. Elle est séparée de la circulation motorisée par une barrière physique. Les pistes cyclables porteront le nom de sentier polyvalent ou multifonctionnel si d'autres loisirs que le vélo (marche, patins à roues alignées, etc.) y sont autorisés.



Piste cyclable non asphaltée

La piste cyclable non asphaltée a généralement un revêtement en poussière de roche ou en gravier. Ces pistes cyclables porteront le nom de sentier polyvalent ou multifonctionnel si d'autres loisirs que le vélo (marche, patins à roues alignées, etc.) y sont autorisés.



Bande cyclable

La bande cyclable est aménagée au bord de la chaussée et délimitée par un marquage au sol. Elle est destinée uniquement à l'usage des cyclistes.



Chaussée désignée

La chaussée désignée est un chemin public officiellement reconnu dans un réseau cyclable. Elle ne comporte pas de corridor réservé aux cyclistes, mais uniquement une signalisation à l'aide de panneaux ou de marquage au sol. Le pictogramme représentant un vélo peint sur la chaussée rappelle aux automobilistes et aux cyclistes qu'ils la partagent.

Légende des cartes

	Piste cyclable
	Piste cyclable non asphaltée
	Bande cyclable
	Chaussée désignée
	Parcours suggéré (non balisé)
	La Route verte (sur les cartes régionales seulement)

Carte régionale

	Route		Autoroute
--	-------	--	-----------

Carte d'agglomération

	Route		Autoroute
--	-------	--	-----------

	Aéroport international		Marché
	Aéroport régional		Montagne
	Aire de pique-nique		Musée
	Attrait touristique		Parc ou réserve faunique
	Barrage		Pavillon de services
	Boutique de location et/ou de réparation de vélos		Phare
	Centre de vélo de montagne (sur les cartes régionales seulement)		Plage
	Chemin de fer		Point de vue
	Église		Point d'intérêt
	Établissements certifiés <i>Bienvenue cyclistes!</i>		Stationnement
	Gare de train de banlieue		Terrain de camping
	Gare ferroviaire		Terrain de golf
	Hôpital		Toilettes
	Information touristique		Traversier (ferry)
			Traversier (navette)



Ce guide fait partie de la collection « Espaces verts » d'Ulysse et, comme les autres titres de cette collection, il entraîne les lecteurs à la conquête de destinations « nature », mais aussi à la découverte des villes du Québec. Il a été conçu pour les cyclistes friands de balades d'une journée sur parcours balisés et sécuritaires, toujours « pour le plaisir... de mieux voyager ».

Au Québec, les voies cyclables en milieu municipal ne sont plus les seuls aménagements qui permettent aux cyclistes d'entrer en contact avec leur environnement. Les parcours empruntent parfois l'emprise d'anciennes voies ferrées pour vous faire voyager dans l'arrière-pays, et certains aménagements cyclables dans les parcs naturels vous proposent des panoramas insoupçonnés. Qu'ils empruntent des pistes cyclables municipales ou intermunicipales, des pistes cyclables régionales ou des corridors multifonctionnels interrégionaux, les parcours présentés dans *Le Québec cyclable* pourront transformer votre balade habituelle du dimanche après-midi en « expérience » ou bien réveiller l'aventurier qui sommeille en vous et vous conduire dans une région du Québec qui vous est encore inconnue.

C'est effectivement avec le souci de faire découvrir le Québec cyclable que nous avons fait le choix des parcours présentés. L'exhaustivité à tout prix n'a pas été notre premier critère, mais nous nous sommes fait un point d'honneur de représenter la totalité des régions touristiques du Québec, à l'exception du Grand Nord. Le vélo est un puissant moyen de découverte et d'aventure, au coin de la rue ou à l'autre bout de notre monde. C'est dans cet esprit que nous vous présentons *Le Québec cyclable*, qui vous invite à enfourcher votre vélo pour profiter de ses bienfaits : découverte en douceur de votre environnement, remise en forme, déplacements facilités et écologiques!



La pratique du vélo au Québec

Quiconque observe les Québécois pendant la belle saison verra la transformation remarquable de la pratique du vélo au Québec. Non seulement on note une augmentation du nombre de vélos achetés par les Québécois, mais également l'augmentation marquée des différentes formes de la pratique du vélo : vélo de transport, vélo de montagne, vélo électrique, vélo de gravier, cyclotourisme, *bikepacking* (cyclo-tourisme hors-piste), courses cyclistes. Les cyclo-sportifs, ceux qui utilisent le vélo comme outil de développement physique, sont également devenus une catégorie de cyclistes en bonne et due forme...

Du premier moyen d'évasion utilisé par les enfants pour découvrir le monde qui s'étale devant le pas de leur porte au moyen de transport pratique pour se déplacer entre deux endroits, le vélo est passé à une forme de loisir de plus en plus adoptée par tous les groupes d'âge. On ne compte plus les sorties en famille, entre amis ou dans le cadre des activités d'un club cycliste. De grands rassemblements et des randonnées populaires aux quatre coins du Québec ont polarisé les cyclistes autour des fêtes du vélo. Avec ardeur, les participants combinent ainsi une activité physique à une activité sociale.

L'art de pratiquer le cyclotourisme

La pratique du vélo regroupe aujourd'hui une sphère d'activité très diversifiée qui s'articule autour du cyclotourisme. Que le vélo soit pratiqué sur des routes pittoresques de campagne ou sur des pistes cyclables municipales, c'est l'esprit qui en fait du cyclotourisme. La pratique du vélo se double alors d'un art de voyager grâce à un moyen de transport à la fois agréable et propice au conditionnement physique. En plus, les arrêts imprévus sont très faciles et les bienvenus. Le vélo permet d'évoluer à un rythme personnel tout en partageant les joies de la découverte avec des compagnons de route.

Les voies cyclables

Les premières pistes cyclables du Québec apparaissent à Montréal en 1874, puis la première carte recensant les pistes et voies cyclables de la ville est publiée en 1897.

Les voies cyclables servent de terme générique à des parcours qui empruntent trois types de chaussées. En plus de pouvoir pédaler sur des **pistes cyclables** qui leur sont entièrement dédiées, les cyclistes ont accès à des **bandes cyclables**, soit des voies qui leur sont réservées et qui sont aménagées en bordure de la chaussée. Ils ont également accès à des **chaussées désignées** sur une route qu'ils partagent avec d'autres véhicules. Certains **sentiers polyvalents ou multifonctionnels** complètent la variété de voies cyclables. Au fil des ans, divers aménagements du réseau routier ont permis de répondre aux besoins des cyclistes, soit l'amélioration de la chaussée, des bandes d'accotement et de la signalisation. Référez-vous à la page 10 pour plus de précisions.

Sous la poussée de Vélo Québec, du Monde à Bicyclette et de tous les amoureux du vélo, l'aménagement des voies cyclables est devenu un moteur de mobilisation régionale et a enclenché une nouvelle organisation du cyclisme de loisir et du cyclo-tourisme au Québec. En effet, la qualité des aménagements et des services ne cesse de croître. En 2022, le Global Bicycle Cities Index a fait de Montréal la première ville la mieux adaptée au vélo en Amérique du Nord et la 16^e au monde.

La Route verte

Inauguré officiellement en 2007, cet itinéraire cyclable de plus de 5 300 km sillonne le Québec d'est en ouest et du nord au sud sur plusieurs axes. L'idée originale a été proposée à la fin des années 1980 par Vélo Québec. Des circuits cyclables similaires existent déjà ailleurs dans le monde, notamment en Europe et aux États-Unis. La Route verte (www.routeverte.com) est toutefois devenue le plus important itinéraire cyclable en Amérique du Nord.

Composés de pistes séparées de la circulation, de bandes d'accotement pavées ou de chaussées désignées sur des routes (malheureusement pas toujours tranquilles), certains tronçons déjà existants sont maintenant identifiés sous la bannière de la Route verte. Dans les régions touristiques du Québec, une coalition d'organismes régionaux, soutenue par des représentants de différents ordres de gouvernement et chapeautée par Vélo Québec, a développé les tronçons additionnels du réseau de la Route verte.

La Route verte est rapidement devenue un itinéraire des plus agréables pour la pratique sécuritaire du vélo. Les normes d'aménagement, de signalisation ou de sécurité communes à tous les tronçons du réseau permettent de profiter de la perspective toute particulière offerte par ces aménagements sur le patrimoine naturel et culturel du Québec. Par ailleurs, l'effet d'entraînement du développement économique et touristique de la Route verte est notable puisque, dans plusieurs régions du Québec, des plans de développement de réseaux régionaux liés ou non au réseau de la Route verte voient le jour. Dans un premier réel effort de développement interrégional, les intervenants garantissent la création d'une gamme de services pour les cyclistes ainsi que la mise en valeur des attraits et des événements touristiques. Vous découvrirez au fil de vos balades certains établissements qui ont obtenu la certification **Bienvenue cyclistes!**, laquelle désigne des lieux d'hébergement touristiques et des campings qui offrent des services adaptés aux besoins des cyclistes, notamment des emplacements couverts et verrouillés pour entreposer les vélos la nuit et des outils pour faire des réparations mineures. Référez-vous à la page 45 pour une sélection d'adresses.

Le Sentier Transcanadien

Le Sentier Transcanadien (<https://sentier.ca>) traverse les dix provinces et trois territoires du Canada, reliant les unes aux autres quelque 15 000 communautés en franchissant plus de 27 000 km de chemins balisés. Il forme ainsi le plus long réseau de sentiers récréatifs au monde à accueillir les marcheurs, les amateurs de patin à roues alignées, les fondeurs et, bien entendu, les cyclistes, ainsi que les cavaliers et leur monture, voire, à certains endroits, les adeptes du canot et de la motoneige.

Au Québec, comme dans les autres provinces et territoires canadiens, le Sentier Transcanadien a pris forme grâce au travail assidu de bénévoles et à la généreuse contribution d'entreprises privées, des différents ordres de gouvernement, de fondations et d'individus.

Organisation à but non lucratif fondée en 1996, le **Conseil québécois du Sentier Transcanadien** (www.sentiertcquebec.ca) est formé des organismes québécois représentant chacune des activités reconnues par le Sentier Transcanadien. Il travaille en collaboration avec un organisme partenaire dans chacune des régions qu'il sillonne et avec une cinquantaine de gestionnaires de segments du sentier. Grâce aux efforts de ces intervenants, le tracé original prévu pour le Sentier Transcanadien au Québec est passé de 950 km à plus de 2 200 km.

Le Sentier Transcanadien, au Québec comme dans le reste du Canada, vit et s'anime principalement grâce aux communautés et aux populations qui l'accueillent, et à travers lesquelles il se dessine. Il est un instrument privilégié de communication entre et vers ces collectivités. Il vous permettra d'en découvrir les richesses et trésors, et d'y faire des rencontres inoubliables.

À la découverte du Sentier Transcanadien

À ce jour, le Sentier Transcanadien compte plus de 2 200 km au Québec, qu'il parcourt sur un axe est-ouest.

Il permet ainsi de découvrir 12 des régions touristiques québécoises comptant parmi les plus intéressantes : la Mauricie, l'Outaouais, les Laurentides, Lanaudière, Montréal, la Montérégie, les Cantons-de-l'Est, le Centre-du-Québec, Chaudière-Appalaches, la région de Québec, Charlevoix et le Bas-Saint-Laurent.

Partant de Gatineau, le Sentier Transcanadien entame son parcours d'abord en direction nord. Par la suite, il conduit à Mont-Laurier, lieu de départ du parc linéaire Le P'tit Train du Nord. Puis il contourne Laval pour traverser l'île de Montréal d'est en ouest. Empruntant les îles Sainte-Hélène et Notre-Dame, il parvient à Longueuil. De là, il sillonne les plaines agricoles de la Montérégie et conduit aux Cantons-de-l'Est. De Sherbrooke, le sentier poursuit son chemin vers le nord, pour arriver à Victoriaville, dans la région du Centre-du-Québec. D'ici, l'ancienne emprise ferroviaire du parc linéaire des Bois-Francs mène aux portes de Québec.

À partir de Québec, le tracé du Sentier Transcanadien se poursuit sur la rive nord du fleuve Saint-Laurent, avant de le traverser, au niveau de la région de Charlevoix, pour rejoindre le Bas-Saint-Laurent et continuer sa route vers le Nouveau-Brunswick.





Les grands rassemblements

De grands rassemblements ont vu le jour au Québec à la fin des années 1980, après la Semaine québécoise de cyclotourisme, qui rassemblait déjà les amateurs du genre en ville ou sur les routes du Québec. De simples spectateurs de courses cyclistes qu'ils étaient, les amateurs de vélo sont devenus eux-mêmes des participants non compétitifs sur des parcours cyclables. Ce genre de rassemblement avait été amorcé ailleurs dans le monde, notamment à Londres, New York et Toronto, pour célébrer la Journée mondiale de la bicyclette (le 3 juin), ou comme moyen de sensibilisation de l'opinion publique à l'importance d'accorder une place aux cyclistes dans la ville.

Les rassemblements cyclistes de Montréal restent sans contredit uniques en leur genre, étant donné leur facilité à réunir un aussi grand nombre de participants dans une atmosphère de fête empreinte d'un civisme exemplaire. Premier à avoir vu le jour au Québec, en 1985, le Tour de l'Île de Montréal ramène chaque année des cyclistes des quatre coins du Québec et de plus loin encore venus se mesurer à son parcours d'une cinquantaine de kilomètres. Il fait aujourd'hui partie du Festival Go vélo Montréal (www.velo.qc.ca/categorie-evenement/festival-go-velo-mtl) qui organise une série d'activités liées au cyclisme, entre autres le Défi métropolitain et le Tour la Nuit, attirant des dizaines de milliers de cyclistes et de bénévoles durant une semaine.

Partir... à vélo

Pourquoi partir à vélo? D'abord et avant tout pour le plaisir des sens, pour le plaisir de la découverte, pour le plaisir de la liberté de mouvement. Le vélo permet de voyager à votre rythme, avec la compagnie de votre choix, et sert de prétexte pour voir les choses qui vous entourent sous un angle nouveau. Un heureux retour, peu importe l'âge, à vos premières escapades d'enfant. Mais plus encore, faire du vélo reste un moyen agréable de redécouvrir l'exotisme de votre quartier ou de partir à la découverte d'un coin de pays dont vous rêvez depuis longtemps. Nous rappelons, dans les sections qui suivent, les grandes lignes de la préparation d'une balade à vélo. Une fois que vous aurez pris la décision de partir et que vous aurez choisi votre destination, il vous restera à considérer le point principal : votre vélo, sa mécanique et son entretien ainsi que ses accessoires. Viennent ensuite l'efficacité, le confort, les outils à emporter, puis la sécurité du cycliste. L'alimentation et l'entraînement préalable seront également abordés.

Que ce soit avec un vélo hybride, celui-là même qui vous donne la possibilité de rouler sur l'asphalte et qui devient compagnon d'escapade sur des chemins de traverse, ou encore avec un vélo de cyclotourisme qui vous accompagnera, vous et vos bagages, tout au long de ces kilomètres de plaisir, le monde vous appartient!

Grâce au livre que vous tenez en main, vous découvrirez que vous pouvez très bien aller à vélo chez vos amis qui habitent à 20 km, ce qui vous donnera l'occasion d'ajouter un bon exercice physique à votre programme hebdomadaire.

Mécanique et entretien

Le plaisir de rouler est directement proportionnel au confort que vous ressentirez sur le vélo avec lequel vous partez en balade. Quelques minutes passées à faire un travail qui peut vous paraître fastidieux vous épargneront des heures d'inconfort et surtout diminueront les risques de blessures et les risques de bris mécaniques. Certains ajustements deviennent nécessaires au fil des kilomètres parcourus, surtout si vous roulez sur une grande distance. Toutefois, chaque départ entraîne son lot d'ajustements et de vérifications incontournables.

Huiler ou graisser?

Souvent, lorsqu'il est question de mécanique, un corps gras devient nécessaire au bon fonctionnement des pièces. Mais lequel choisir? L'huile ou la graisse? Voici deux listes qui vous permettront d'envisager l'entretien de vos pièces en toute quiétude.

Huiler:

- › chaîne
- › dérailleurs
- › leviers de freins et de vitesses
- › pivots de freins

Graisser:

- › moyeux de roues
- › galets du dérailleur arrière
- › jeu de direction
- › potence
- › rails de la selle avant de la poser sur la tige
- › tige de selle
- › roulements à billes du pédalier
- › axes de pédales

Avant d'utiliser un corps gras, il est nécessaire de nettoyer votre vélo avec de l'eau et du savon doux, et surtout de le rincer avec un faible jet d'eau puis de l'éponger soigneusement.

Avant le départ

Pneus

La pression d'air devra être vérifiée avant chaque balade. Sur le côté du pneu, la pression nécessaire est indiquée en kg/cm^3 . Un monomètre pour vélo vous permettra de vérifier si le niveau de pression est atteint ou pas. Il est également utile de vérifier que les pneus ne montrent pas de marques d'usure ou de craquelures.

Freins

Les freins sont sans aucun doute parmi les pièces les plus importantes de votre vélo. Avant chaque départ, assurez-vous qu'ils ne crient pas. Il faut également vous assurer que les patins de freins sont parallèles et à égale distance de la jante. Cela vous permettra, par la même occasion, de vérifier si les roues sont bien alignées.

Les câbles de freins doivent circuler librement dans leur gaine. Quelques gouttes de lubrifiant à l'entrée de la gaine plus quelques applications répétées peuvent débloquent des freins qui collent. Si vous remarquez que les câbles de freins sont rouillés, c'est qu'ils doivent absolument être remplacés.

Dérailleur

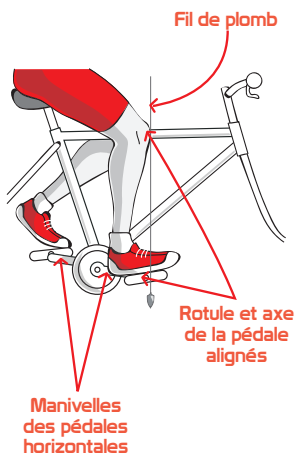
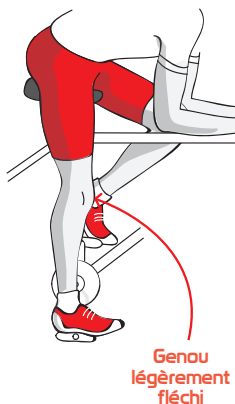
Rouler lentement sur une très courte distance vous permettra de vérifier que le dérailleur de votre vélo fonctionne normalement, sans sauts de braquet, et que le changement de vitesse peut se faire sans entraves. À l'aide d'une clé hexagonale (clé Allen), ajustez la position du galet. Il devrait être le plus proche possible du pignon. L'autre point à vérifier est la tension des câbles.

Occasionnellement

Au moment de rouler avec un nouveau vélo ou au début d'une nouvelle saison, c'est la morphologie du cycliste qui guidera le réglage de la position à vélo. En plus de vous assurer que vous roulez avec un vélo d'une grandeur qui vous convient (le tube horizontal du cadre de votre vélo devrait être à environ 4 cm de votre entrejambe quand vous avez les deux pieds au sol), faites quelques vérifications d'usage si vous privilégiez le confort.

Selle

Pour ce qui est de la selle, elle devrait être ajustée de façon à ce qu'une fois que vous êtes assis dessus et que vous posez un talon sur la pédale, votre jambe soit tendue, mais pas en pleine extension. Vous devez prendre cette mesure avec les chaussures que vous prévoyez porter au cours de vos randonnées. Vos muscles se-



ront ainsi à même de mieux récupérer après chaque coup de pédales. Si la selle est trop basse, vous risquez d'avoir des crampes; si elle est trop haute, vous courez le risque d'éprouver des douleurs aux genoux et aux chevilles. Une selle trop haute entraîne un déhanchement du bassin qui reste, lui aussi, précurseur de malaises persistants.

La position de la selle devrait être à l'horizontale par rapport à la ligne du sol. Les fabricants de selles ont compris les différences morphologiques entre les cyclistes, et l'on trouve sur le marché des modèles de certaines selles pour hommes ou pour femmes. Il s'agit toujours de garder en tête que le centre de gravité est là où le poids de votre corps repose et qu'avec le guidon et les pédales, la selle est l'endroit où la recherche du confort ne souffre d'aucun compromis.

Pour ce qui est de la position de la selle par rapport au guidon (plus proche ou plus loin), si l'on fait descendre un fil à plomb d'une des rotules, il devrait passer dans l'axe de la pédale en autant que les manivelles des pédales soient placées à l'horizontale (voir croquis ci-contre).

Guidon

Le guidon devrait être, en règle générale, à la même hauteur que la selle pour les femmes et de 3 à 5 cm plus haut pour les hommes. Le guidon sera le point d'appui de vos bras pendant les nombreuses heures de découverte. Plusieurs positions doivent être envisagées au cours de votre sortie afin d'éviter que votre corps ne se raidisse inutilement. Mais peu importe si vous roulez le corps droit ou penché vers votre guidon, prendre l'habitude de rouler avec les épaules légèrement bombées vous évitera des douleurs inutiles aux épaules et au dos.



Accessoires de vélo

Le nombre d'accessoires que vous ajouterez à votre vélo dépend à la fois de la durée de vos sorties et, bien entendu, de votre budget. Voici une liste qui pourra vous servir d'aide-mémoire.

Rétroviseur

Un rétroviseur fixé sur le guidon pourra être remplacé par un rétroviseur fixé à votre casque de vélo. Dans les deux cas, il vous sera d'un grand secours pour effectuer des dépassements sécuritaires.

Bouteille

Pour ce qui est des bouteilles permettant de transporter des liquides, une attention spéciale devrait être donnée à la qualité du plastique dont elles sont faites. Une gorgée qui goûte le plastique par une journée d'été particulièrement chaude pourrait mettre en péril l'hydratation, mais surtout le plaisir du cycliste. Si vous décidez de partir pour une journée complète, nous vous recommandons d'apporter une bouteille supplémentaire qui pourra être gardée dans l'une de vos sacoches ou qui sera bien fixée à votre vélo à l'aide d'un support additionnel. Vous pourrez alors profiter du paysage plutôt que de chercher les points de ravitaillement.

Le réservoir d'eau souple inséré à l'intérieur d'un sac conçu à cet effet permet de s'hydrater à l'aide d'un tuyau muni d'une valve. Son avantage est d'éviter d'arrêter trop souvent et de permettre de garder en tout temps les mains sur le guidon et les yeux sur la route. L'inconvénient, c'est qu'il faut transporter cet accessoire sur le dos, qui devrait normalement être libre comme l'air.

Pompe

Certains cyclistes préfèrent avoir avec eux cet outil pour parer à toute éventualité. En milieu urbain, il est plus facile de s'en passer.

Sacoches

La règle d'or quand on part en balade à vélo est de réduire les bagages au minimum. C'est à la fois une question de poids et de confort. Que les sacoches soient pour le guidon, pour la selle, pour les porte-bagages arrière ou avant, il en existe une grande variété. Toutefois, nous vous rappelons que les sacs à dos ne devraient être portés qu'en tout dernier recours. Sinon, c'est votre dos qui en pâtira. L'investissement dans une sacoche pour le guidon serait la solution de base. Quelques modèles sont munis d'une pochette avec une fenêtre transparente permettant de consulter la carte de votre circuit tout en gardant les deux mains sur le guidon.

Si vous envisagez de faire de plus longues balades, des sacoches arrière fixées aux porte-bagages, eux-mêmes fixés au cadre de votre vélo, vous permettront d'emporter tout le nécessaire pour parer aux intempéries, aux fringales et aux imprévus d'une plus longue randonnée.

Tendeurs

Ces câbles extensibles munis d'un crochet à chaque extrémité seront utiles pour fixer les bagages additionnels ou imprévus qui ne peuvent être rangés dans vos sacoches. Ils seront plus efficaces s'ils sont plutôt courts que longs.

Garde-boue

Pourquoi se priver du plaisir de rouler par tous les temps... tout en restant propre et à l'aise?

Fanion de sécurité

Afin d'augmenter la sécurité quand vous transportez un enfant ou partagez la chaussée avec de nombreux autres véhicules ou que vous pédalez sur des voies cyclables très encombrées, un fanion triangulaire de couleur orange fluorescent vous sera d'un bon secours.

Cloche ou sifflet

De plus en plus, les cyclistes qui pédalent en ville ou sur les voies cyclables aiment pouvoir se faire entendre. Les cloches à vélo sont de bons outils, mais les sifflets transmettent le son plus rapidement.

Antivol

Les vols de bicyclettes sont en nette croissance, surtout en milieu urbain. Il sera donc très important de se munir d'un mécanisme antivol efficace. On ne saurait trop



vous recommander de toujours cadenasser votre vélo, même s'il est à l'abri dans un immeuble ou sur un balcon, et le plus possible d'attacher le cadre à un point fixe. Favorisez les cadenas antivols en U, bien plus efficaces que les câbles souples, faciles à sectionner.

Odomètre

Cet outil vous semblera indispensable dès qu'il deviendra important pour vous de connaître la vitesse, le nombre total de kilomètres pédalés, le nombre de kilomètres par jour ou la vitesse moyenne à laquelle vous avez roulé lors de votre dernière sortie. Il vous permettra également de suivre la cadence de votre coup de pédales. Le nombre de fonctions disponibles dépend des modèles.

Housse de selle

Certains cyclistes ont compris que le confort n'a pas de prix. Quelques-uns prennent le parti d'ajouter une housse à leur selle. Les housses de selle en gel comportant une enveloppe en lycra ont l'avantage de résister aux intempéries.

Confort du cycliste



Météo

Avant de partir en balade, jeter un coup d'œil au ciel ou sur les prévisions météorologiques vous permettra de démarrer en toute connaissance de cause. Chaque cycliste pourra décider de prendre le risque de rouler dans le vent ou sous la pluie. Ces deux facteurs peuvent être un obstacle ou plutôt une occasion de plaisir des sens. C'est une question de goût.

Au moment de prendre connaissance des nouvelles météo, il ne faut pas négliger de s'attarder à la vitesse et à la direction du vent. Au Québec, les vents dominants soufflent du sud-ouest. Toutefois, le vent a la capacité de tourner, parfois sans prévenir... ou de prendre une ampleur insoupçonnée. Le facteur vent peut vous réserver des surprises plus ou moins agréables en fin de journée, vous ralentir de moitié et même vous épuiser. Il est donc préférable de calculer, selon les vents qu'on prévoit, un temps de réaction lors du choix de votre parcours.

Vêtements et accessoires

Le confort avant tout. C'est probablement le seul mot d'ordre à respecter lors des balades que vous prévoyez faire sur les voies cyclables du Québec. Une fois que vous serez bien au fait du temps qu'il fera, ce sera le moment de vous assurer de votre confort physique et d'emporter les accessoires qui vous permettront de l'obtenir. Les cyclistes sont reconnus pour leur accoutrement coloré et distinctif. Certains de ces choix deviennent esthétiques et dépendent de la créativité personnelle, d'autres sont dictés par le confort souhaité lors de la pratique d'une activité physique.

Casque

Le casque doit se porter fixe sur le dessus de la tête, pas trop en avant, pas trop en arrière, et être perpendiculaire à la ligne des épaules. Quelques caractéristiques vous permettront de savoir si l'usage du casque que vous portez est pertinent. Il doit être léger, aéré, conçu pour absorber les impacts, et d'une grande rigidité (voir aussi la section « Sécurité », p. 31).

Quelques conseils pour choisir son casque

S'il n'est pas obligatoire au Québec de porter un casque de protection (sauf pour le vélo électrique), il est toutefois fort recommandé de s'en munir lorsqu'on se déplace à vélo. En effet, un casque vous protégera en cas de choc et de chute contre d'éventuels blessures et traumatismes qui peuvent s'avérer très graves dans certains cas.

- **Où aller?** Rendez-vous dans une boutique spécialisée afin de vous faire conseiller au mieux et d'avoir le plus de choix possible de modèles de casques, lesquels doivent obligatoirement avoir été approuvés par l'un des organismes suivants : CSA, CPSC, ASTM, CEN ou SNELL.
- **La matière :** Les grandes marques fabriquent leurs casques en PVC, en polycarbonate ou en ABS pour la coque extérieure, alors que pour la partie intérieure, on trouve plutôt du kevlar, du carbone ou du nylon.
- **La taille :** Nous n'avons pas tous la même forme de crâne et les meilleurs modèles de casques prendront cette réalité en compte. Il est donc essentiel de trouver un casque adapté à votre morphologie.
- **Le confort :** La protection ne doit pas se faire au détriment du confort, optez donc pour un modèle qui allie légèreté et résistance. Le casque doit contenir un revêtement intérieur en mousse qui vous assure un bon ajustement; il doit également posséder suffisamment de trous d'aération pour permettre une bonne ventilation.
- **La visibilité :** Un casque de couleur claire ou, encore mieux, muni d'un voyant lumineux ou de bandes réfléchissantes, vous permettra d'être vu plus facilement par les automobilistes lors de trajets nocturnes.
- **L'ajustement :** Le casque doit être porté en position horizontale de 1 à 3 cm au-dessus des yeux. La sangle doit être ajustée afin de vous permettre de placer un doigt entre elle et le bas du menton. Elle doit être assez serrée pour que le casque demeure en position pendant que vous pédalez.
- **Le détail en plus :** Pour le vélo de montagne, pensez à vous équiper d'une visière; elle vous protégera des branches, poussières, petites pierres, insectes et autres projectiles que vous rencontrerez inmanquablement pendant vos sorties.



Gants

Les gants de vélo sont utiles à plus d'un titre. En plus de protéger vos paumes de la transpiration et d'assurer une meilleure prise sur le guidon, ils protégeront vos mains des éraflures si vous faites une chute. Ils aident aussi, et surtout, à vous protéger contre la sensation d'engourdissement quand la pression de votre poids sur vos bras coince le nerf cubital. Des maux de dos vous seront également épargnés.

Chaussures

S'il vous paraît inutile d'investir dans une chaussure conçue pour le cyclisme, nous vous recommandons de porter une chaussure de sport à semelle rigide. Ainsi, la plante de vos pieds ne sera pas incommodée par une pression prolongée sur les pédales. Rappelons que votre poids doit être équitablement réparti sur les pédales, le guidon et la selle.

Cuissard

Le port du cuissard vous donne une allure de champion, mais également un confort de champion. Doublé d'un fond en chamois naturel ou synthétique qui absorbe la transpiration et protège l'épiderme, il facilite le mouvement et protège les cuisses contre la friction. Il est porté sans sous-vêtements et nettoyé à la main après chaque sortie. Il a aussi la particularité de tenir au chaud vos précieux muscles. Vous trouverez sur le marché de plus en plus de shorts en nylon qui comportent aussi des fonds en chamois.

Maillot

Le t-shirt vous donnera l'occasion d'afficher vos couleurs. Les vêtements en lycra, qu'ils prennent la forme de maillot ou encore de bustier pour les femmes, ont l'avantage de ne pas garder la transpiration près du corps. C'est de nouveau une question de goût et de budget.

Coupe-vent

Un coupe-vent peut constituer l'un des vêtements les plus utiles à glisser dans ses bagages, même pendant les jours de grand soleil. Pour qu'il serve autant à couper le vent qu'à vous protéger contre la pluie, choisissez un modèle imperméable.

Si vous êtes prêt à investir dans un coupe-vent de très grande qualité, prenez le temps d'aller voir dans les boutiques spécialisées les modèles spécialement conçus pour les cyclistes. Ils se distinguent par leur panneau arrière (queue de pie) plus long que leur panneau avant. La raison de ce panneau est plus fonctionnelle qu'esthétique : il permet de mieux protéger les fesses et la selle pendant les averses.



Lunettes

Les lunettes de soleil vous aideront à vous protéger les yeux contre les rayons ultraviolets du soleil. Il reste important de vérifier le degré de protection qu'offrent les lunettes que vous porterez. Toutefois, avant de décider de ne pas les emporter, rappelez-vous qu'elles vous protégeront aussi du vent, des poussières et des... mouches, moustiques et autres objets volants si bien identifiables! Les verres clairs seront donc à privilégier particulièrement pendant les jours moins ensoleillés.



Outils à emporter

Avant de faire vos bagages et de mettre une boîte à outils complète dans vos sacoches de vélo, posez-vous quelques questions qui pourront guider votre choix :

- Quelles sont les réparations que je suis capable d'effectuer moi-même (ce ne sont pas les outils qui réparent les bris mécaniques, mais bien les gens)?
- Dans quel état est mon vélo?
- A-t-il été entretenu régulièrement?
- Pendant ma balade, est-ce que je serai à plusieurs kilomètres de toute civilisation? Donc serai-je en mesure de faire appel à un mécanicien vélo?

Voici tout de même une liste succincte d'outils à prévoir pour vos balades. Autrement, les parcours proposés dans ce guide vous éloignent assez rarement des grands centres pour vous priver de l'aide éventuelle d'un mécanicien vélo.

- Une clé à molette (15 cm)
- Une clé hexagonale (Allen)
- Deux clés à pneus (cuillers)
- Une pompe
- Une boîte de rustines (avec dissolution, papier émeri et craie) et/ou une chambre à air de rechange
- Un torchon

Sécurité

Lorsqu'on pratique le vélo depuis de nombreuses années, on croit connaître les règles de sécurité routière sur le bout des doigts. On les considère du même ressort que les réflexes techniques acquis pour faire rouler un vélo. Nous avons voulu vous les proposer de nouveau, histoire de rafraîchir une mémoire qui parfois devient sélective avec le temps. Nous en profitons également pour vous rappeler qu'une petite trousse de premiers soins peut toujours vous être utile, particulièrement si vous prévoyez faire une balade de plus longue durée.

Réflecteurs

Les réflecteurs font obligatoirement partie de l'équipement standard de chaque vélo vendu sur le marché. Des réflecteurs supplémentaires sur les sacoches ou sur certains vêtements pourront être utiles, particulièrement lorsque vous projetez de rouler à la tombée de la nuit.

Visibilité du cycliste

La règle de base reste le port de vêtements de couleur pendant les journées de grand soleil ou de vêtements très clairs lorsque vous prévoyez de rouler au crépuscule. Des lampes avant et arrière, fixes ou clignotantes, sont exigées pour la conduite nocturne.

Le Code de la sécurité routière

Le respect du Code de la sécurité routière constitue la base de la bonne entente entre cyclistes et autres utilisateurs des voies publiques. Nous rappelons ici quelques indications pour vous permettre de respecter ce code :

- rouler à droite
- rouler à la file (et non côte à côte)
- circuler dans le même sens que les voitures (sauf si la signalisation autorise le contresens à vélo)
- respecter la signalisation routière
- accorder la priorité aux piétons
- signaler ses intentions avant de faire un arrêt ou un virage
- fixer des réflecteurs à son vélo
- ne pas rouler avec des écouteurs sur les oreilles
- ne pas rouler à deux sur un vélo, à moins d'une situation d'urgence
- le soir, utiliser un phare ou un feu blanc à l'avant et un feu rouge à l'arrière (qui peuvent être clignotants)
- ne pas rouler sur les trottoirs
- toujours tenir le guidon
- porter un casque de vélo si vous utilisez un vélo électrique

Petit code de la route à l'usage des cyclistes

Tout comme les autres usagers de la route, les cyclistes doivent respecter les panneaux et les feux de circulation partout et en tout temps. Par ailleurs, une signalisation particulière a été développée pour les voies cyclables. En voici quelques exemples avec leur signification :



Indique un détour temporaire en raison de travaux sur la voie cyclable.



Indique une aire de stationnement automobile à proximité d'une voie cyclable.



Indique la période où la voie cyclable n'est pas accessible aux cyclistes.



Indique la présence d'un service public (ici, une pompe à air).



Indique qu'il est interdit de stationner sa bicyclette en ce lieu.



Indique l'obligation, pour les moins de 12 ans, d'être accompagnés par un adulte sur une route où la vitesse est de plus de 50 km/h.



Indique l'obligation de descendre de bicyclette pour des raisons de sécurité.



Indique un passage pour bicyclettes.



Indique une pente raide pouvant être dangereuse pour les cyclistes.

Pour de plus amples renseignements, consultez le Répertoire des dispositifs de signalisation routière du Québec sur le site Internet de Transports Québec : www.rsr.transports.gouv.qc.ca



Les panneaux « Chaussée glissante » indiquent que la chaussée risque d'être glissante à certains endroits.



Le panneau « Interdiction de dépasser » rappelle aux cyclistes qu'ils ne peuvent rouler côte à côte et indique le début d'une zone où le dépassement est interdit.



Les feux de circulation pour cyclistes sont placés aux abords des pistes cyclables.



Indique l'obligation pour les cyclistes de traverser au feu pour piétons. **ATTENTION :** En l'absence de ce panneau, les cyclistes doivent toujours respecter les feux de circulation pour les véhicules et ne peuvent utiliser la phase piéton qu'après s'être immobilisés et avoir accordé la priorité aux piétons, et en circulant à une vitesse raisonnable et prudente.



Les panneaux « Aire de stationnement » indiquent la présence d'une aire de stationnement spécialement conçue pour stationner les bicyclettes.



Ce panneau indique aux cyclistes et aux autres usagers de la route qu'ils circulent conjointement sur une chaussée désignée comme voie cyclable.



Ces symboles peints sur la chaussée indiquent qu'une voie est réservée aux cyclistes.



Indique la présence d'un service commercial (ici, un atelier de mécanique).

Port du casque

Au Québec, le port du casque est recommandé (et même obligatoire pour les vélos électriques), mais il reste objet de débat.

Les tenants du port du casque invoquent le fait que ce sont les blessures à la tête qui constituent la principale cause de décès chez les cyclistes. Le casque semble être encore la protection la plus efficace.

Selon les opposants au port du casque, le plus grand respect du Code de la sécurité routière et le plus grand nombre de voies réservées aux cyclistes permettraient de rouler en toute sécurité.

Indications des directions

Parmi les réflexes de sécurité à cultiver pendant la pratique du vélo, l'indication de la direction que le cycliste veut prendre reste un des plus importants. Les cyclistes qui empruntent les voies cyclables ne sont pas exempts de signaler leurs mouvements. Leur grand nombre sur une même voie cyclable peut être source de danger, tout comme la proximité des autres véhicules sur une voie partagée.

Le virage à gauche sera indiqué par le bras gauche tendu vers la gauche à la hauteur des épaules. Le virage à droite sera indiqué par le bras droit tendu vers la droite à la hauteur des épaules. Quant au ralentissement, il sera indiqué avec le bras gauche pointant vers le sol avec la paume de la main vers l'arrière.



Ralentissement, arrêt



Effacité du cycliste

La facilité apparente de faire du vélo laisse parfois oublier qu'il existe toujours des trucs du métier qui peuvent rendre vos balades encore plus agréables et vous-même encore plus efficace et, somme toute, plus heureux.

Pédaler

Votre coup de pédales sera d'autant plus efficace si vous posez le pied à plat sur la pédale, si l'articulation du gros orteil est placée au-dessus de l'axe de la pédale et si vous gardez les genoux parallèles au cadre du vélo afin d'éviter « la position du canard ». Il le sera encore plus si vous utilisez des cale-pieds.

Mouliner

L'art de mouliner vous fera monter d'un cran dans l'efficacité du pédalage. Mouliner signifie d'effectuer un mouvement rotatif, continu et régulier des pédales à une vitesse qui oscille entre 65 et 85 rotations par minute (rpm). Ce mouvement permet de pédaler de façon uniforme, d'atteindre sa vitesse de croisière et de minimiser l'effort musculaire.

Changement de vitesse

La principale fonction des vitesses est d'assurer un pédalage régulier malgré un changement de dénivellation sur le parcours que vous suivez ou une variation de la vitesse du vent. Il faut toujours garder en tête que la vitesse idéale est celle qui vous permettra de mouliner (de 65 rpm à 85 rpm), peu importe le type de parcours.

Le changement de vitesse doit toujours être fait délicatement, en passant les vitesses une à une. Il s'agit d'abord d'accélérer légèrement la cadence, puis de réduire la pression sur les pédales afin de diminuer la tension de la chaîne. C'est alors le temps d'actionner la manette des vitesses avant de reprendre doucement le rythme de pédalage.



Santé

Alimentation



Manger

L'activité physique qu'est la pratique du vélo entraîne une grande dépense énergétique régulière. Votre alimentation joue un rôle important pour la réussite de votre randonnée et pour le plaisir que vous ressentirez durant votre sortie plein air.

Vous devriez consommer un repas complet deux heures avant votre départ, en privilégiant des aliments riches en glucides complexes (pain, pâtes, riz), car ils fourniront de l'énergie à vos muscles en mouvement. Quant aux aliments protéinés (viande, poisson, œuf, tofu, légumineuses), ils favoriseront la gestion de votre dépense énergétique et vous procureront un sentiment de satiété.

Pendant la randonnée, il est important de bien vous hydrater et de vous assurer d'emmagasiner de l'énergie en mangeant souvent. L'idéal est de prévoir plusieurs collations riches en glucides, qui livreront rapidement le carburant nécessaire à vos muscles. Par exemple : dattes, fruits séchés, graines et noix, barres tendres. La régularité de votre alimentation au cours d'une sortie à vélo garantira votre entrain à pédaler.

Après votre randonnée, prendre une collation comportant des protéines et des glucides (un fruit et un fromage, une tartine au beurre d'arachides, un lait au chocolat) vous permettra de récupérer plus rapidement et d'atténuer vos raideurs musculaires.

Boire

L'un des plaisirs de rouler est sans contredit celui du vent qui glisse sur la peau. Pendant les journées particulièrement chaudes, son action rafraîchissante, mais aussi desséchante, peut toutefois masquer une réelle déshydratation qui augmente le facteur de fatigue. Il devient alors primordial de boire le plus souvent possible. L'apport en liquides suggéré est d'un demi-litre par heure. Des maux de tête et autres surprises inutiles seront évités. **Il faut boire avant d'avoir soif.** En fait, il faudrait boire avant, pendant et après la randonnée.

Entraînement

Pour plusieurs, une balade à vélo est l'occasion rêvée de se remettre en forme. Effectivement, la pratique régulière du vélo augmente l'endurance cardiovasculaire et développe la force des groupes musculaires inférieurs. Elle a une action bénéfique sur la relaxation et le sommeil. Elle transforme également les habitudes alimentaires. De plus, elle améliore sans contredit la circulation sanguine.

Pendant l'hiver, si la perspective d'avaloir des kilomètres pour aller nulle part sur un vélo d'exercice stationné dans le gymnase le plus près de chez vous ne vous plaît guère,

Le *fatbike*

Ce vélo de montagne à pneus surdimensionnés (entre 10 et 12 cm de largeur) permet une pratique hivernale du vélo qui allie endurance et sensations grisantes. Le vélo sur neige tend d'ailleurs à devenir une pratique de plus en plus courante et fait de nombreux nouveaux adeptes chaque année. Certaines stations de ski ou lieux récréatifs font cohabiter fondeurs et cyclistes d'hiver sur les mêmes pistes; certains réservent des sentiers damés spécifiquement en fonction des besoins de cette pratique; d'autres, par contre, les ont bannis de leur territoire. Parmi les meilleurs endroits où le pratiquer, notons Empire 47 et Vallée Bras-du-Nord, tous deux situés dans la région de Québec. Profitez du fait que de plus en plus de boutiques offrent ces vélos en location pour vous en faire une idée!



sachez que d'autres possibilités s'offrent à vous. D'abord, certaines pistes cyclables urbaines sont déneigées en hiver, notamment à Montréal, ce qui permet à de plus en plus de cyclistes de continuer à se déplacer à vélo pendant la blanche saison. Le vélo à pneus surdimensionnés (*fatbike*) fait aussi de plus en plus d'adeptes et quelques endroits (dont certains parcs de la Sépaq) au Québec offrent des pistes qui lui sont dédiées. Le ski de fond, le patin, la course à pied ou même la natation sont des sports complémentaires qui vous permettront de garder actifs les principaux groupes musculaires activés pendant la pratique du vélo et surtout d'habituer votre organisme à travailler l'endurance aérobie.

Étirements

Quelques étirements avant et après vos sorties à vélo vous garantiront de meilleurs lendemains. Même si vous pratiquez le vélo sur une base régulière, les quelques minutes passées à vous étirer vous garderont souple, augmenteront la capacité de vos muscles à reprendre leur élasticité et diminueront les risques d'inconfort et de blessures. Les principales parties du corps du cycliste qui nécessitent des étirements sont le cou, les épaules, les fesses, les quadriceps, les mollets et les cuisses.

Les consignes de base pour les étirements sont les mêmes, quelle que soit l'activité physique pratiquée : tenir le mouvement en continu (sans coups rebondissants) pour une durée minimale de 30 secondes. On doit s'assurer de ne pas ressentir de douleur aiguë lors de l'étirement. Cette douleur ne garantit pas un meilleur étirement. Au contraire, elle risque de causer des blessures pour avoir voulu trop bien faire.

Location et réparation de vélos

Voici quelques établissements et organismes situés dans chacune des régions couvertes par ce guide où vous pourrez louer ou faire réparer un vélo :

Abitibi-Témiscamingue

Boutique Ski Vélo Plein Air

1668 3^e Avenue, Val-d'Or, 819-874-8356,
<https://skivelo pleinair.ca>

Bas-Saint-Laurent

La Zone Sportive

411 rue Lafontaine, Rivière-du-Loup,
819-862-7284, <https://lazonesportive.com>

Vélo Plein Air

324 av. de la Cathédrale, Rimouski,
418-723-0001, <http://velo pleinair.com>

Cantons-de-l'Est

Ski Vélo

395 rue Principale O., Magog,
819-843-4277, <https://skivelo.com>

Sports aux Puces Vélo Gare

71 rue Denison E., Granby, 450-777-4438,
www.sapvelogare.com

Vélomania

4398 bd Bourque, Sherbrooke,
819-822-0237, www.velomania.qc.ca

Centre-du-Québec

Atelier L'Entrepôt Du Bicycle

635 bd St-Joseph, Drummondville,
819-477-9490

Reno/Sarto

135 rue Gamache, Victoriaville,
819-752-5325, www.renosport.ca

Charlevoix

Vélo-Coudres

2926 ch. des Coudriers, Isle-aux-Coudres,
418-438-2118, www.velocoudres.com

Chaudière-Appalaches

Vélo Savard

1076-601 bd Vachon N., Sainte-Marie,
418-386-5050

Service Vélo Ski

2558 ch. du Fleuve, Lévis (secteur Saint-Romuald),
418-834-7666, www.serviceveloski.com

Côte-Nord

Rioux Vélo Plein Air

555 bd Laure O., Sept-Îles, 418-968-3470,
<http://riouxvelo pleinair.com>

Mon Vélo

838 rue Bossé, Baie-Comeau,
418-293-2700, www.gomonvelo.com

Gaspésie

Nolin Vélo

réparation seulement; 28 rue Chrétien, Gaspé,
418-368-3300, www.facebook.com/NolinVelo



Rhéal Pitre Sports

réparation seulement; 162 route 132 E.,
New Richmond, 418-392-6230,
<https://boutiquerps.com>

Îles de la Madeleine

Éco-vélo des Îles

1733 ch. de l'Étang-du-Nord, Étang-du-Nord,
418-937-3795,
<https://ecovelodesiles.com>

Le Pédalier

545 ch. Principal, Cap-aux-Meules,
418-986-2965, www.lepedalier.com

Lanaudière

Bicycles Quilicot

2793 av. Claude-Léveillé, Terrebonne,
450-477-1354, www.bicyclesquilicot.com

Boutique et atelier Bécik Jaune

en face du 1077 rue Lépine, Joliette,
450-421-4363, <http://becikjaune.ca>

Cycles Dupuis

réparation seulement;
224 bd Brien, Repentigny,
450-581-0251, www.cyclesdupuis.com

Vélo St-Joseph

réparation seulement;
1261 rue des Sureau, Terrebonne,
450-492-5073, www.velostjoseph.ca

Laurentides

Bicycles Quilicot

232 rue St-Charles, Ste-Thérèse, 450-420-2222;
2505 rue de l'Aulnaie, Mont-Tremblant,
819-425-3133; www.bicyclesquilicot.com

CycloSphère

13376 bd Curé-Labelle, Blainville,
450-430-8356, <https://cyclosphere.com>

Roc & Ride

2444 rue de l'Église, Val-David,
819-322-7978, www.rocnride.com

Parc national du Mont-Tremblant

3824 ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur,
819-688-2281 ou 800-665-6527,
www.sepaq.com/pq/mot

Centre de location Le Randonneur

151 ch. du Curé-Deslauriers, Mont-Tremblant,
819-681-3000, poste 45564, www.tremblant.ca

Les vélos en libre-service

Depuis quelques années, des projets de location de vélos en libre-service, tant communautaires que privés, se développent à travers le Québec, avec notamment de nouvelles initiatives du genre à Québec et Saguenay (voir ci-dessous), ainsi qu'à Joliette (<https://becikjaune.ca>), Victoriaville (www.victoriaville.ca/page/199/velos-communautaires.aspx) et Laval (www.velorange.com). Ce concept vise à encourager les citoyens et les visiteurs de passage à utiliser le vélo comme mode de transport.

Bixi

Bixi (www.bixi.com) est un service de location de vélos offert à Montréal. Moyennant des frais d'abonnement et d'utilisation, ce service permet d'emprunter un vélo Bixi à l'une des 700 stations disséminées dans la ville. Le service est très pratique pour les courts déplacements de 30 min ou moins.

Baiecycle

Baiecycle (www.baiecycle.org), un service communautaire de location de vélos, est idéal pour découvrir les charmes de Baie-Saint-Paul. Moyennant des frais minimes, les usagers peuvent prendre et laisser les vélos à plusieurs stations, qui donnent accès à quelques pistes cyclables et à de beaux parcours dans la ville.

RécréOsisko

RécréOsisko (191 av. du Lac, Rouyn-Noranda, 819-880-0446, <https://recreosisko.ca>), un service de prêt gratuit de vélos (entre autres des tandems et des vélos électriques, réservés aux plus de 25 ans) et d'accessoires, est offert du début juin à la fin septembre à Rouyn-Noranda. Moyennant une carte d'identité et un dépôt de 20\$, remboursé au retour de l'équipement, les clients peuvent l'utiliser pour une journée.

àVélo

àVélo (www.rtcquebec.ca/avelo), une flotte de vélos électriques en libre-service dont la location se fait via une application mobile, dessert le centre-ville de Québec.

AccèsVélo

La ville de Saguenay propose également des vélos électriques en libre-service. De mai à octobre, AccèsVélo (<https://sts.saguenay.ca/infos-pratiques/acces-velo>) met cinq bornes et une vingtaine de vélos à disposition des visiteurs et des citoyens.

Laval

Bicycles Quilicot

1600 bd Le Corbusier, local 31, 450-934-1150,
www.bicyclesquilicot.com

Cyclo Sport Laval

réparation seulement;
3541 bd Lévesque O., 450-681-4827,
www.cyclosportlaval.com

Mauricie

Le Yéti

réparation seulement;
363 5^e rue de la Pointe, Shawinigan,
819-537-1142, www.leyeti.quebec

Vélo 2 Max

réparation seulement;
2930 rue de Carillon, Trois-Rivières,
819-372-4797, www.velo2max.ca

Montérégie

Boutique Vélo Zone

réparation seulement; 688 bd du Séminaire N.,
Saint-Jean-sur-Richelieu, 450-357-9229,
www.boutiquevelozone.ca

Castonguay Sports

réparation seulement; 667 av. Victoria,
Saint-Lambert, 450-671-8027,
www.cycleneron.com

Trek Bicycle Chambly

réparation seulement; 1684 av. Bourgogne,
Chambly, 438-258-4244, www.trekbikes.com

Montréal

Bicycles Quilicot

3200 rue Masson, 514-842-1121; 7341 rue St-Denis,
514-303-4118; 4801 av. Papineau,
514-527-2468; www.bicyclesquilicot.com

La Bicycletterie J.R.

201 rue Rachel E., 514-843-6989,
http://labicycletteriejr.com

Ça Roule Montréal

27 rue de la Commune E.,
514-866-0633 ou 877-866-0633,
https://caroulemontreal.com

Pignon sur Roues

réparation seulement;
1308 av. du Mont-Royal E., 514-523-6480,
https://pignonsurroues.com

Outaouais

Cycle Bertrand

136 rue Eddy, Gatineau (secteur Hull),
819-771-6858,
www.cyclebertrand.ca

Québec, ville et région

Cyclo Services

289 rue St-Paul, Québec,
418-692-4052 ou 877-692-4050,
https://cycloservices.net

Québec Aventure Tours

507 route Prévost, 418-828-2048,
Saint-Laurent-de-l'Île-d'Orléans,
https://quebecaventuretours.com

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Ultraviolet

réparation seulement; 3595 bd Harvey,
Saguenay (Jonquière), 418-542-9121;
1130 bd Talbot, Saguenay (Chicoutimi),
418-696-6555;
500 rue Sacré-Cœur O., Alma, 418-662-2427;
1136 bd Sacré-Cœur, Saint-Félicien,
418-613-3331, www.ultravioletsports.com

Vélo-Jeunesse

1691 av. du Pont N., Alma,
418-662-9785, www.velo-jeunesse.ca

Vélo de montagne

Voici quelques endroits où vous pourrez faire du vélo de montagne :

Abitibi-Témiscamingue

Forêt récréative

179 ch. de la Forêt-Récréative, accessible par la
7^e Rue, Val-d'Or, 819-824-1333,
<http://foretrecreative.com>

Mont-Vidéo

43 ch. du Mont-Vidéo, Barraute,
819-734-3193, www.montvideo.ca

Parc Aventure Joannès

10068 ch. de l'Aventure, Rouyn-Noranda,
819-762-8867 ou 855-840-8867,
www.parcaventurejoannes.com

Bas-Saint-Laurent

Canyon des Portes de l'Enfer

1280 ch. Duchénier, Saint-Narcisse-de-Rimouski,
418-735-6063, www.terfa.ca

Parc du Mont-Comi

300 ch. du Plateau, Saint-Donat-de-Rimouski,
418-739-4858 ou 866-739-4859,
<http://mont-comi.ca>

Sentiers de la Meute

accès par la rue Gilles, Rivière-du-Loup,
www.clublameute.com/mtb

Cantons-de-l'Est

Bromont, montagne d'expériences

150 rue Champlain, Bromont,
450-534-2200 ou 866-276-6668,
www.bromontmontagne.com

Circuits Frontières

bureau d'accueil : 48 rue de l'Église, East Hereford,
<http://circuitsfrontieres.com>

Parc de la Gorge de Coaticook

400 rue St-Marc, Coaticook,
819-849-2331 ou 888-524-6743,
<http://gorgedecoaticook.qc.ca>

Parc des Sommets

44 ch. des Carrières, Bromont,
<https://parcdessommets.com>

Parc du Mont-Bellevue

1440 rue Brébeuf, Sherbrooke,
819-821-4559, www.parcmontbellevue.com

Plein Air Sutton

671 rue Maple, Sutton, 450-538-6464,
www.pleinairsutton.ca

Centre-du-Québec

Mont Arthabaska

100 ch. du Mont-Arthabaska, Victoriaville,
819-751-4520,
www.montarthabaska.com

Parc régional de la rivière Gentilly

1000 route des Flamants, 819-298-2455,
<https://rivieregentilly.com>

Charlevoix

La Traversée de Charlevoix

route 381, Km 10,6, 418-639-2284,
www.traverseedecharlevoix.qc.ca

Le Massif de Charlevoix

1350 rue Principale, Petite-Rivière-Saint-François,
www.lemassif.com

Chaudière-Appalaches

Parc du Sommet de Thetford

733 ch. des Bois-Francis E., Thetford-Mines,
www.avma.bike

Parc régional du Massif du Sud

300 route du Massif, Saint-Philémon,
418-469-2228, <https://massifdusud.com>



Côte-Nord

Sentiers du club Norcycle

ch. du Lac des Rapides, Club de vélo Norcycle,
Sept-Îles, www.norcycle.com

Base de plein air Les Goélands

816 route 138, Port-Cartier,
www.facebook.com/baselesgoelands

Les sentiers de la rivière Amédée

1700 rue de Bretagne, Baie-Comeau,
418-295-1818,
<http://sentiersriviereamedee.ca>

Gaspésie

Auberge Expé

271 bd Perron, Sainte-Anne-des-Monts,
418-904-9961, www.expeaventures.com

Lac York, Chic Chac

Murdochville, 418-784-3311,
<https://chic-chac.com>

Parc régional de Val-d'Irène

115 route Val-d'Irène, Sainte-Irène-
de-Matapédia, www.valdi.ski

Parc régional du Mont-Saint-Joseph

rue de la Montagne, Carleton-sur-Mer,
418-364-2276, <https://montsaintjoseph.com>

Lanaudière

Auberge du Lac Taureau

1200 ch. de la Baie-du-Milieu,
Saint-Michel-des-Saints, 450-833-1919 ou
877-822-2623, www.lactaureau.com

Kinadapt

1800 ch. Laurin, Rawdon,
418-834-4441, www.kinadapt.com

Parc régional de la Forêt Ouareau

2007 ch. du Massif, Notre-Dame-de-la-Merci,
819-424-1865, www.parcregionaux.org

Laurentides

Mont Avalanche

1657 ch. de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard,
819-327-3232, <https://mont-avalanche.com>

MSS Bike Park

500 ch. Avila, Piedmont, 450-227-7336,
<http://mssbikepark.com>

Plein-Air Sainte-Adèle/ Sentiers du Chanteclerc

432 ch. du Mont-Loup-Garou, Sainte-Adèle,
<http://pleinairsteadele.com>

Parc régional de Val-David-Val-Morin

Accueil Val-Morin : 5966 ch. du Lac-La Salle, 819-
322-2834; Accueil Val-David : 1165 ch. du Condor,
819-322-6999; www.parcregional.com

Parc du Domaine Vert

10423 montée Ste-Marianne, Mirabel,
450-435-6510, www.domainevert.com

Sentiers de l'Abbaye d'Oka

1600 ch. d'Oka, Oka, 450-415-0651,
<https://velo.abbayeoka.ca>

Vélo Mont-Tremblant

www.velomonttremblant.com

Mauricie

Club Mauricycle

rive ouest de la rivière Saint-Maurice, La Tuque,
<https://tourismehautemauricie.com>

Énergie CMB

3550 rue Marguerite-Seigneuret,
Trois-Rivières, 819-697-9100,
www.energiecmb.ca

Le Baluchon Éco-Villégiature

3550 ch. des Trembles, Saint-Paulin,
800-789-5968, www.baluchon.com

Parc de la rivière Batiscan

200 ch. du Barrage, Saint-Narcisse,
<https://parcbatiscan.ca>

Parc national de la Mauricie

accès par Saint-Jean-des-Piles,
autoroute 55, sortie 226,
www.pc.gc.ca/mauricie

Montérégie

Mont Rigaud

321 rue des Érables, Rigaud,
450-451-0000,
www.velo.montrigaud.com

Parc Les Salines

5330 rue Martineau, Saint-Hyacinthe,
www.facebook.com/ParcLesSalines

Outaouais

Camp Fortune

300 ch. Dunlop, Chelsea, 819-827-1717,
<https://campfortune.com>

Parc de la Gatineau

33 ch. Scott, Chelsea,
<http://ccn-ncc.gc.ca>

Parc des Montagnes Noires de Ripon

39 ch. de la Montagne-Noire, Ripon,
819-983-1087,
<https://ripon.ca/montagnes-noires>

Québec, ville et région

Centre Castor

accès par la Base Valcartier, 418-844-3272,
www.centrecastor.com

Empire 47

26 rue du Pied-des-Pentes, Lac-Delage,
418-848-8661, www.empire47.com

Mont-Sainte-Anne

2000 bd du Beau-Pré, Beaupré,
<https://mont-sainte-anne.com>

Parc national de la Jacques-Cartier

route 175, sortie 182,
www.sepaq.com/pq/jac

Sentiers du Moulin

99 ch. du Moulin, Lac-Beauport,
418-849-9652,
www.sentiersdumoulin.com

Vallée Bras-du-Nord

107 Grande Ligne, Saint-Raymond, 418-337-2900
ou 800-321-4992, www.valleebbrasdunord.com

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Centre de vélo de montagne

Le Panoramique

140 ch. de la Réserve, Saguenay (Chicoutimi),
<https://velochicoutimi.qc.ca>

Club Tobo-Ski

500 rang Petit, Saint-Félicien, 418-307-8013,
www.toboski.ca

Mont Édouard

67 rue Dallaire, L'Anse-Saint-Jean, 418-272-2927,
www.montedouard.com

Établissements certifiés *Bienvenue cyclistes!*

Voici quelques établissements hôteliers certifiés *Bienvenue cyclistes!*, c'est-à-dire qui offrent les services suivants :

- un endroit fermé et verrouillé où ranger son vélo pendant la nuit;
- dans le cas des campings, des emplacements sans réservation sous le principe du premier arrivé, premier servi;
- une pompe et des outils pour effectuer des réparations mineures;
- de l'information sur les centres de réparation et de location de vélos, ainsi que sur les bureaux d'information touristique des environs.

Abitibi-Témiscamingue

Parc national d'Aigüebelle – campings Abijévis et Ojibway

12373 route d'Aigüebelle, Rouyn-Noranda,
819-637-7322, www.sepaq.com/pq/aig

Le Noranda Hôtel & Spa

41 6^e Rue, Rouyn-Noranda,
819-762-2341, <https://lenoranda.com>

Bas-Saint-Laurent

Auberge de la Pointe

10 bd Cartier, Rivière-du-Loup,
418-862-3514, www.aubergedelapointe.com



Auberge Foin de Mer

85 av. Leblanc, Kamouraska,
418-492-7081 ou 888-492-7085,
www.aubergefoindemer.com

Auberge Marie Blanc

2629 rue Commerciale S., Témiscouata-sur-le-Lac,
418-899-6747, www.aubergemarieblanc.com

Parc national du Bic – camping Porc-Épic

route 132, Le Bic, 418-736-5035,
www.sepaq.com/pq/bic

Cantons-de-l'Est

Auberge Jeffery

91 rue Water, Danville, 819-839-2711
ou 888-302-2711, www.aubergejeffery.com

Au Manoir de la rue Merry

92 rue Merry S., Magog, 819-868-1860,
www.manoirmerry.com

Hôtel Castel

901 rue Principale, Granby, 450-378-9071
ou 800-363-8953, <https://hotelcastel.ca>

Le Pleasant Hôtel & Café

1 rue Pleasant, Sutton, 450-538-6188
ou 888-538-6188, www.lepleasant.com

Parc national du Mont-Orford – camping du Lac-Stukely

200 ch. du Camping, Orford, 819-843-9855 ou
800-665-6527, www.sepaq.com/pq/mor

Spa Eastman

895 ch. des Diligences, Eastman,
450-297-3009, www.spa-eastman.com

Centre-du-Québec

Auberge Godefroy

17575 bd Bécancour, Bécancour,
819-233-2200 ou 800-361-1620,
www.aubergegodefroy.com

Manoir du Lac William

3180 rue Principale, Saint-Ferdinand,
418-428-9188 ou 800-428-9188,
www.manoirdulac.com

Charlevoix

Camping du Gouffre

439 ch. St-Laurent, Baie-Saint-Paul,
418-435-2143 ou 866-435-2143,
www.campingunion.com/fr/baie-saint-paul-gouffre

Hôtel & Spa Le Germain Charlevoix

50 rue de la Ferme, Baie-Saint-Paul
418-240-4100 ou 844-240-4700,
www.germainhotels.com

Chaudière-Appalaches

Auberge des Glacis

46 route Tortue, L'Islet,
418-247-7486 ou 877-245-2247,
<http://aubergedesglacis.com>

La Cache à Maxime

265 rue Drouin, Scott, 418-387-5060 ou
855-387-5060, <https://lacacheamaxime.com>

Côte-Nord

Hôtel Tadoussac

165 rue du Bord-de-l'Eau, Tadoussac,
418-235-4421, <https://hoteltadoussac.com>

Parc-nature de Pointe-aux-Outardes (camping)

4 rue Labrie, Pointe-aux-Outardes,
418-567-4227, <https://parcnature.com>

Gaspésie

Auberge Griffon Aventure

829 bd Griffon (route 132), Gaspé,
418-360-6614, www.aubergegaspe.com

Hôtel Le Francis

210 ch. Pardiach, New Richmond,
418-392-4485 ou 800-906-4485,
<http://hotelfrancis.qc.ca>

Manoir des Sapins

180 bd Perron, Sainte-Félicité,
418-733-8182 ou 877-733-8182,
www.manoirdessapins.com

Îles de la Madeleine

Camping Parc de Gros-Cap

74 ch. du Camping, L'Étang-du-Nord,
800-986-4505, www.parcdegroscap.ca

Lanaudière

Château Joliette

450 rue St-Thomas, 450-752-2525
ou 800-361-0572, www.chateaujoliette.com

Parc national du Mont-Tremblant – camping Lac-Provost

Accueil de la Pimbina : 2954 route 125 N.,
819-424-2954 ou 800-665-6527,
www.sepaq.com/pq/mot

Laurentides

Auberge Chez Ignace

1455 ch. de Bellerive-sur-le-Lac, Nominique,
819-278-0689, www.ignace.qc.ca

Camping Chutes-aux-Iroquois

36 rue du Camping, Labelle,
819-686-2337, www.campingunion.com

Escale du Nord

1505 montée Kavanagh,
Mont-Tremblant, 514-692-5593,
www.escaledunord.com

Les Passionnés

1480 ch. de la Rivière, Val-David,
819-322-8888, www.passionnes.ca

Parc national du Mont-Tremblant – camping Lac-Monroe

Accueil de la Diable : 3824 ch. du Lac Supérieur,
819-688-2281, 819-424-2954 ou
800-665-6527, www.sepaq.com/pq/mot

Laval

Le Fabreville

4301 bd Dagenais O., 450-627-4871 ou
888-908-4781, www.lefabreville.com



Mauricie

Le Baluchon Éco-Villégiature

3550 ch. des Trembles, Saint-Paulin,
800-789-5968, www.baluchon.com

Hôtel Oui Go!

1413 rue Notre-Dame Centre, Trois-Rivières,
819-840-2868, <https://hoteloigo.com>

Montréal

Auberge Handfield

555 rue Richelieu, Saint-Marc-sur-Richelieu,
450-584-2226 ou 855-579-2226,
www.aubergehandfield.com

Parc national des Îles-de-Boucherville – camping Grosbois

55 Île-Sainte-Marguerite, Boucherville,
450 928-5088 ou 800-665-6527,
www.sepaq.com/pq/bou

Montréal

Auberge Alternative

358 rue St-Pierre, 514-282-8069,
www.auberge-alternative.qc.ca

Auberge de La Fontaine

1301 rue Rachel E.,
514-597-0166 ou 800-597-0597,
www.aubergedelafontaine.com

Auberge Le Pomerol

819 bd De Maisonneuve E.,
514-526-5511 ou 800-361-6896,
www.aubergelepomerol.com

Hôtel de l'ITHQ

3535 rue St-Denis,
514-282-5120 ou 855-229-8189,
www.ithq.qc.ca/hotel

Outaouais

Fairmont Le Château Montebello

392 rue Notre-Dame, Montebello,
819-423-6341 ou 866-540-4462,
www.fairmont.fr/montebello

Hôtel V

585 bd de la Gappe, Gatineau,
819-243-8586 ou 800-926-6489,
www.hotelv.ca

Parc de la Gatineau – camping du lac Philippe

300 ch. du Lac-Philippe,
819-827-2020 ou 866-456-3016,
<https://ccn-ncc.gc.ca/endroits/parc-de-la-gatineau>

Québec, ville et région

Auberge L'Île Flottante

7127 ch. Royal, Saint-Laurent,
île d'Orléans, 418-828-9476,
<https://ileflottante.com>

Hôtel Château Laurier Québec

1220 Place George-V O., Québec,
418-522-8108 ou 800-463-4453,
www.hotelchateaulaurier.com

Hôtel-Musée Premières Nations

5 place de la Rencontre, Wendake, 418-847-2222,
www.hotelpremieresnations.ca

Parc national de la Jacques-Cartier – camping Alluvions

route 175, sortie 182, 418-848-3169 ou
800-665-6527, www.sepaq.com/pq/jac

Saguenay–Lac-Saint-Jean

Auberge le St-Georges

2190 rue St-Jean-Baptiste,
Saguenay (Jonquière), 418-547-6668,
www.aubergelestgeorges.com

Almatoit

755 rue Price O., Alma, 418-668-4125,
www.almatoit.com

Parc national de la Pointe-Taillon – campings Les Castors et Camp-de-Touage

835 rang 3 O., Saint-Henri-de-Taillon et 450 ch. du
Golf, Saint-Gédéon, 418-347-5371,
www.sepaq.com/pq/pta

Transport de bagages

Plusieurs entreprises ou offices de tourisme proposent un service de transport de bagages entre les lieux d'hébergement. Ce service fait parfois partie d'un forfait cyclotouristique ou peut être réservé indépendamment de toute organisation. Certaines offres ne desservent qu'un réseau identifié de lieux d'hébergement ou encore prennent en compte les dimensions et le poids des bagages; nous vous conseillons donc de vous renseigner sur les conditions, qui varient grandement d'une proposition à l'autre. Les réservations sont toujours requises.



Dans plusieurs régions

De la fin juin à la mi-octobre, l'entreprise **Voyager à vélo** (418-571-1011, www.voyageravelo.com) propose le service de transport de bagages dans tous les types de lieux d'hébergement, incluant les campings identifiés situés dans les municipalités du réseau «Le Saint-Laurent à vélo», ainsi qu'en Montérégie, au Centre-du-Québec et le long de la Véloroute gourmande dans les Cantons-de-l'Est.

Laurentides

L'**Autobus Le Petit Train du Nord** (450-569-5596 ou 888-893-8356, www.autobuslepetittraindunord.com) propose

toute une panoplie de services aux cyclistes le long du parc linéaire Le P'tit Train du Nord. Son offre de transport de bagages entre les lieux d'hébergement varie selon le forfait choisi.

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Sur la **Véloroute des Bleuets** (418-668-4541, <https://veloroutedesbleuets.com>), le transport de bagages est possible de la fin juin à la mi-septembre.

L'entreprise **Equinox Aventure** (418-480-7226 ou 888-668-7381, www.equinoxaventure.ca) offre aussi le transport de bagages sur la Véloroute des Bleuets, en plus de le proposer sur le horst de Kénogami et la Véloroute du Fjord.

Transport de vélo en train et en autobus

Région métropolitaine de Montréal

Dans le Grand Montréal, vous pouvez voyager avec votre vélo à bord des trains de banlieue des cinq lignes du réseau **exo** (833-255-6396, <https://exo.quebec>) sans restriction d'horaire (les vélos sont aussi permis dans le métro de Montréal, voir p. 238). Vous pourrez par exemple prendre le train de banlieue depuis Montréal ou Laval pour vous rendre à Blainville pour faire la piste du P'tit Train du Nord. Notez que les supports à vélos installés dans les wagons ne sont pas prévus pour les modèles de bicyclettes non standards ni les remorques, qui ne sont donc pas acceptés à bord. Aucuns frais en sus.

Ville de Québec

De mai à octobre, le **Réseau de transport de la Capitale** (418-627-2511, www.rtcquebec.ca) offre un service de supports à vélos sur les Métrobus 800, 801, 802, 804 et 807 reliant les principaux pôles d'activités de la ville de Québec. Aucuns frais en sus.

Trois-Rivières

La **Société de Transport de Trois-Rivières** (819-373-4533, <https://sttr.qc.ca>) offre le service de transport de vélos sur les autobus du 1^{er} mai au 31 octobre, et ce, sur l'ensemble de son réseau. Aucuns frais en sus.

Sherbrooke

Des supports à vélos sont installés sur l'ensemble des bus de la **Société de transport de Sherbrooke** (819-564-2687, www.sts.qc.ca) du 30 avril au 30 septembre. Aucuns frais en sus.

Saguenay

De la mi-mai à la fin octobre, des supports à vélo sont installés sur 13 circuits qui font partie de la **Société de transport de Saguenay** (418-545-2487, <https://sts.saguenay.ca>). Aucuns frais en sus.



Réseaux de bus interurbains

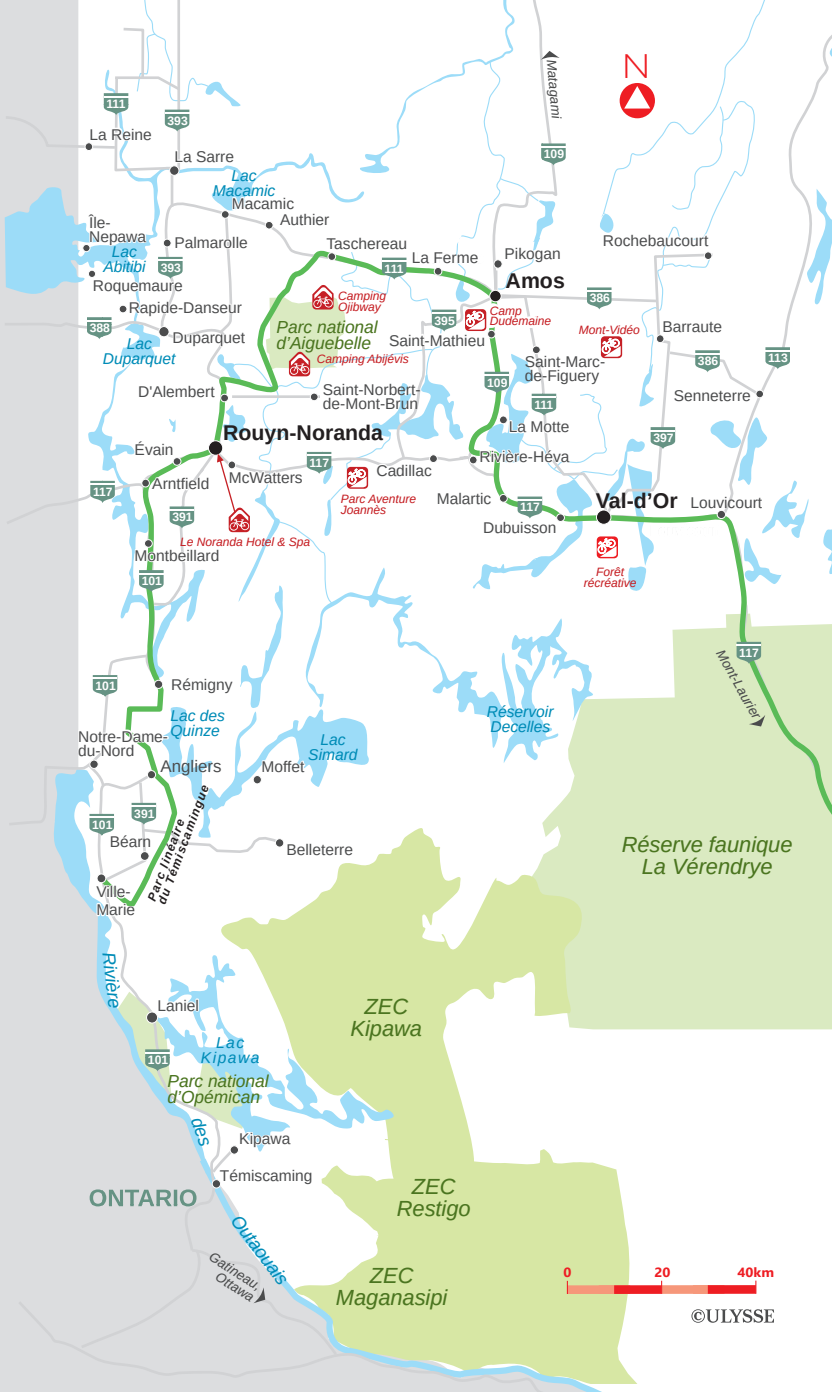
Le transport de vélos est prévu par les compagnies d'autocars assurant les liaisons interurbaines dans la province, telles que **Orléans Express** (833-449-6444, www.oleansexpress.com), **Inter-car** (800-806-2167, <https://intercar.ca>) et **Limocar** (418-547-2167, <https://limocar.ca>). Un supplément au prix de votre billet s'applique. Il vous sera demandé de démonter partiellement votre vélo et de l'emballer soit dans un sac, soit dans une boîte à vélo que vous aurez achetée au point de vente de la gare de départ. Si vous faites une correspondance lors de votre voyage, renseignez-vous sur les conditions de chaque transporteur avant le départ, car certains n'acceptent que les boîtes en carton.





L'ABITIBI- TÉMISCAMINGUE

Amos	56
Parc linéaire du Témiscamingue La Ligne du Mocassin	57
Rouyn-Noranda	58
Val-d'Or	59



En excluant les régions d'Eeyou Istchee Baie-James et du Nunavik, l'Abitibi-Témiscamingue, avec plus de 148 000 habitants et quelque 22 000 lacs et rivières, peut sans doute être considérée comme la dernière frontière du Québec. Quoique les riches terres qui bordent le lac Témiscamingue et la rivière des Outaouais aient été défrichées dès le XIX^e s., la colonisation de la majeure partie de la région ne s'amorça qu'au début du XX^e s., avec l'arrivée de femmes et d'hommes déterminés à y vivre d'agriculture.

Après de dures années de défrichage et de maigres récoltes, la découverte de gisements d'or au cours des années 1920 provoqua une seconde vague migratoire qui prit l'allure d'une véritable ruée vers l'or. Des villes y poussèrent comme des champignons en quelques années, avec l'exploitation naissante des gisements d'or, mais aussi de cuivre et d'argent, dans ce que l'on nomme la « faille de Cadillac ».

Outre la visite des attraits touristiques qui font de la « ruée vers l'or » une expérience d'aventuriers à revivre, c'est l'appel des magnifiques étendues vierges qui donnera envie aux cyclistes de parcourir les quelques kilomètres qui leur sont dédiés.

Dans cette région, de nombreux événements cyclistes populaires ont lieu chaque année. Les aménagements cyclables sont toutefois peu nombreux. À Rouyn-Noranda, à Val-d'Or ainsi qu'à Amos, quelques pistes municipales s'ajoutent aux parcours sur rue à chaussée partagée ou sur route.



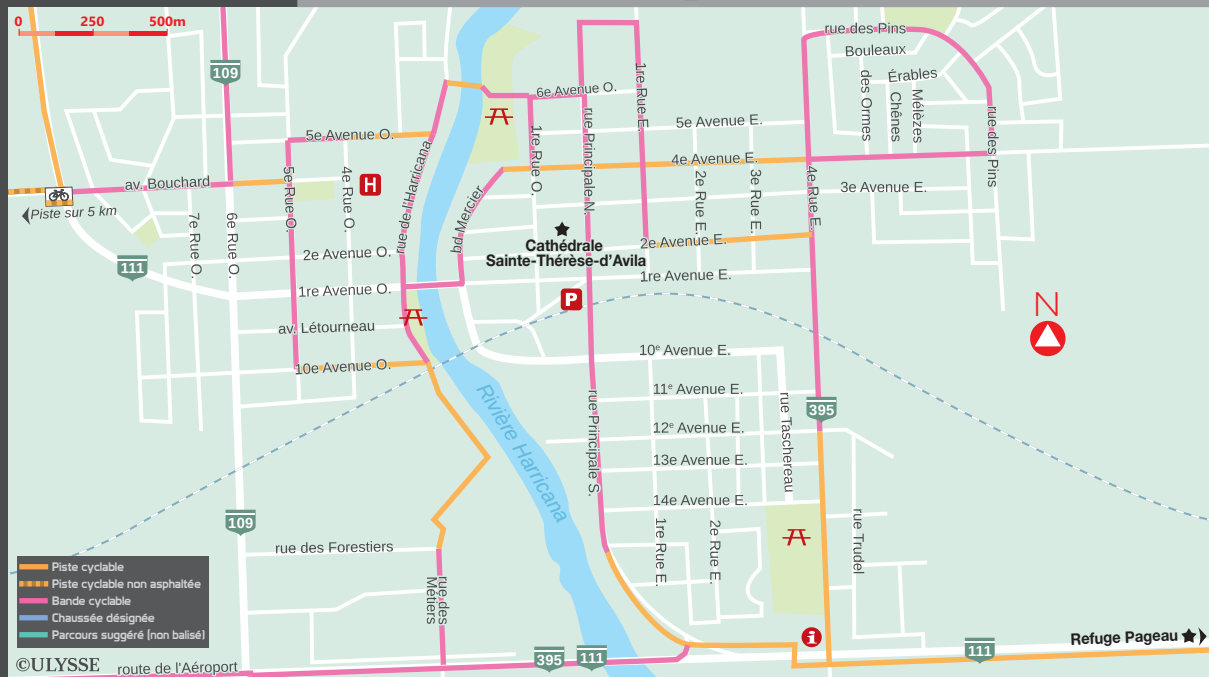
Dans les environs de Rouyn-Noranda.

À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades en Abitibi-Témiscamingue :

- À Amos, la **cathédrale Sainte-Thérèse-d'Avila** avec sa structure circulaire inusitée coiffée d'un large dôme, et son vocabulaire romano-byzantin ne sont pas sans rappeler l'église Saint Michael and Saint Anthony de Montréal du même architecte.
- Aussi à Amos, le **Refuge Pageau** recueille les animaux blessés, les soigne et, une fois ces bêtes guéries, les remet en liberté. Un sentier pédestre longeant leurs enclos permet de mieux les connaître.
- Au sud de Ville-Marie, le **Lieu historique national d'Obadjiwan-Fort-Témiscamingue** rappelle l'importance de la traite des fourrures dans l'économie québécoise.
- Le **parc national d'Aiguebelle** compte une multitude de rivières et de lacs idéals pour le canot et le kayak.
- Le **parc national d'Opémican** couvre 252 km² de lacs et forêts. Il propose une panoplie d'expériences, comme la randonnée, le canot-camping et la pêche.
- À Val-d'Or, la **Cité de l'Or/Village minier de Bourlamaque** permet aux visiteurs de descendre sous terre et d'explorer des bâtiments de l'ancienne mine Lamaque, en plus de voir l'exposition permanente.
- Le **Tour de l'Abitibi** est sanctionné par l'Union Cycliste Internationale (UCI) et regroupe une vingtaine d'équipes de niveau junior des quatre coins du monde. Plusieurs étapes sont prévues sur les près de 700 km à boucler en sept jours et il est impressionnant de voir le peloton de quelque 150 cyclistes.

L'Abitibi-Témiscamingue



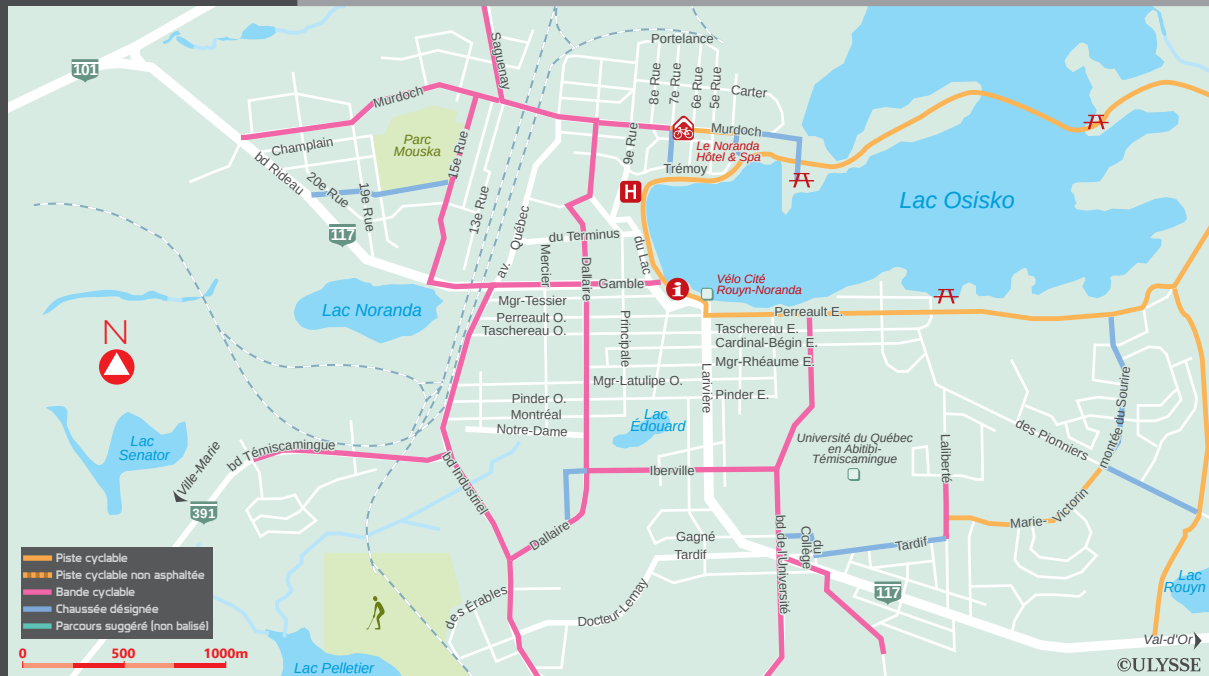
Parc linéaire du Témiscamingue

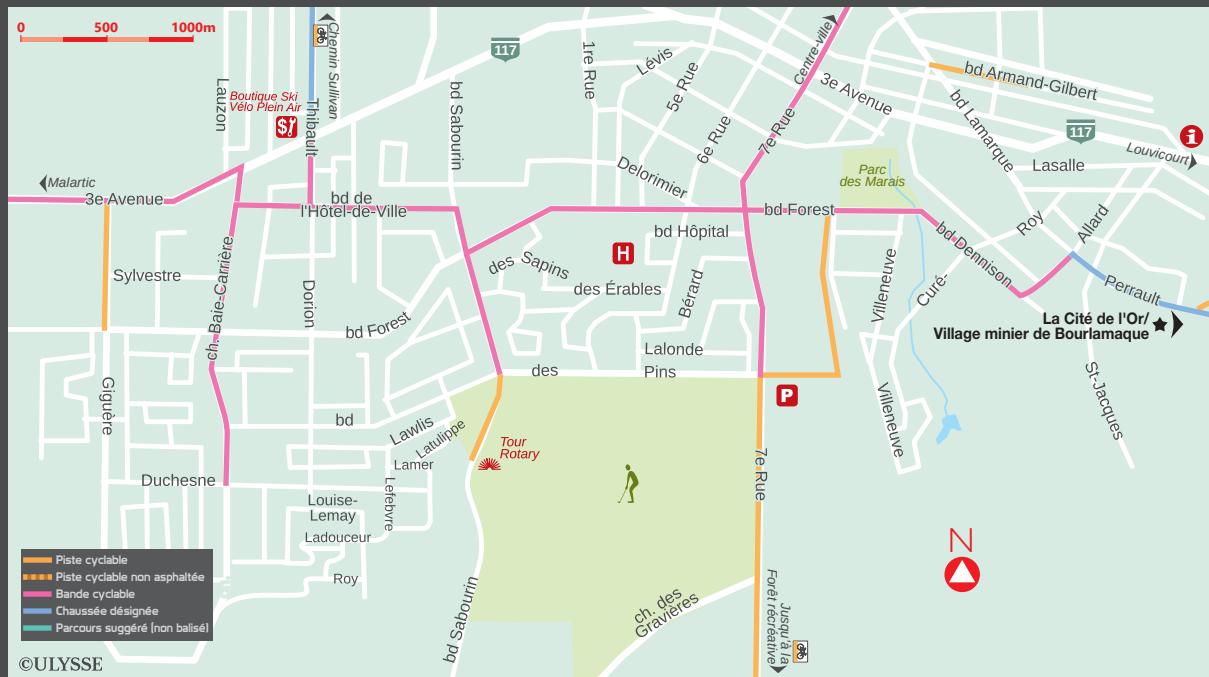
La Ligne du Mocassin



L'Abitibi-Témiscamingue

45 km





©ULYSSE

L'Abitibi-Témiscamingue

Val-d'Or



LE BAS- SAINT-LAURENT

Parc national du Bic	64
Parc linéaire interprovincial Petit Témis	65
Rimouski (centre-ville)	66
Trois-Pistoles	67

Très pittoresque, le Bas-Saint-Laurent s'étire le long du fleuve, depuis la petite ville de La Pocatière jusqu'à Sainte-Luce, et s'étend jusqu'aux frontières avec les États-Unis et le Nouveau-Brunswick. En plus de sa zone riveraine, aux terres très propices à l'agriculture, le Bas-Saint-Laurent comprend une grande région agroforestière, aux paysages légèrement vallonnés et riches de nombreux lacs et cours d'eau.

Les embruns salés vous accompagnent tout au long des parcours qui longent les rives du fleuve Saint-Laurent et se mêlent harmonieusement à l'odeur des fleurs des champs. En plus, les gens du pays se plairont à vous répéter que c'est dans le « bas du fleuve » qu'on peut admirer les plus beaux couchers de soleil au Québec.

Déjà au XIX^e s., les bourgeois de Montréal avaient repéré ce voluptueux paradis romantique. Une série de demeures ancestrales victoriennes colorées, construites en bois et toujours habitées, peuvent être contemplées par les cyclistes à la fois sur les rives du fleuve Saint-Laurent et dans l'arrière-pays. Elles montrent à leur façon la fierté des habitants de garder intactes leurs demeures anciennes issues de la grande tradition des seigneuries.

Le Bas-Saint-Laurent, c'est la mer, mais c'est aussi le Témiscouata, l'arrière-pays devenu accessible grâce à la piste cyclable du **Parc linéaire interprovincial Petit Témis**. Reliant le Québec au Nouveau-Brunswick (où le port du casque de vélo est obligatoire), cette emprise ferroviaire transformée en royaume cyclable de 134 km rappelle le rôle que le chemin de fer a joué comme outil de développement d'une région vouée à l'exploitation forestière.



Rimouski.

À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades dans le Bas-Saint-Laurent :

- Entre Saint-Germain et Saint-André, vous croiserez sur la route 132 l'entrée du site du **Cirque de la Pointe-Sèche**. D'anciens conteneurs disposés face à des parois rocheuses forment l'amphithéâtre original de ce cirque nouveau genre. C'est ici que prend vie la magie du spectacle **Charcoal**.
- Le **parc national du Bic** se compose d'un enchevêtrement d'îlots, de presqu'îles, de promontoires, de collines, d'escarpements et de marais dissimulant une faune et une flore des plus diversifiées.
- Le **parc national du Lac-Témiscouata** borde le majestueux lac Témiscouata et se révèle être un paradis pour les passionnés d'archéologie. Les amateurs de pêche, de vélo, de randonnée pédestre et d'interprétation de la faune et de la flore y trouveront aussi leur compte.
- Le **Site historique maritime de la Pointe-au-Père** comprend le **Musée de l'Empress of Ireland**, du nom du paquebot qui fit naufrage en 1914, le **sous-marin Onondaga** et le **Lieu historique national du Phare-de-Pointe-au-Père**. Le phare, le musée et le sous-marin peuvent être visités.
- Près de Rimouski, le **Canyon des Portes de l'Enfer** offre un spectacle naturel fascinant. Le site comporte plus de 20 km de sentiers pédestres permettant entre autres de traverser une passerelle haute de 63 m, la plus élevée du Québec.



15 km

Le Bas-Saint-Laurent

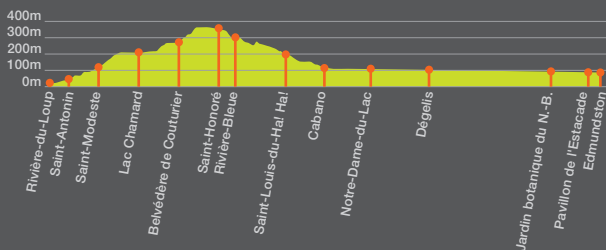


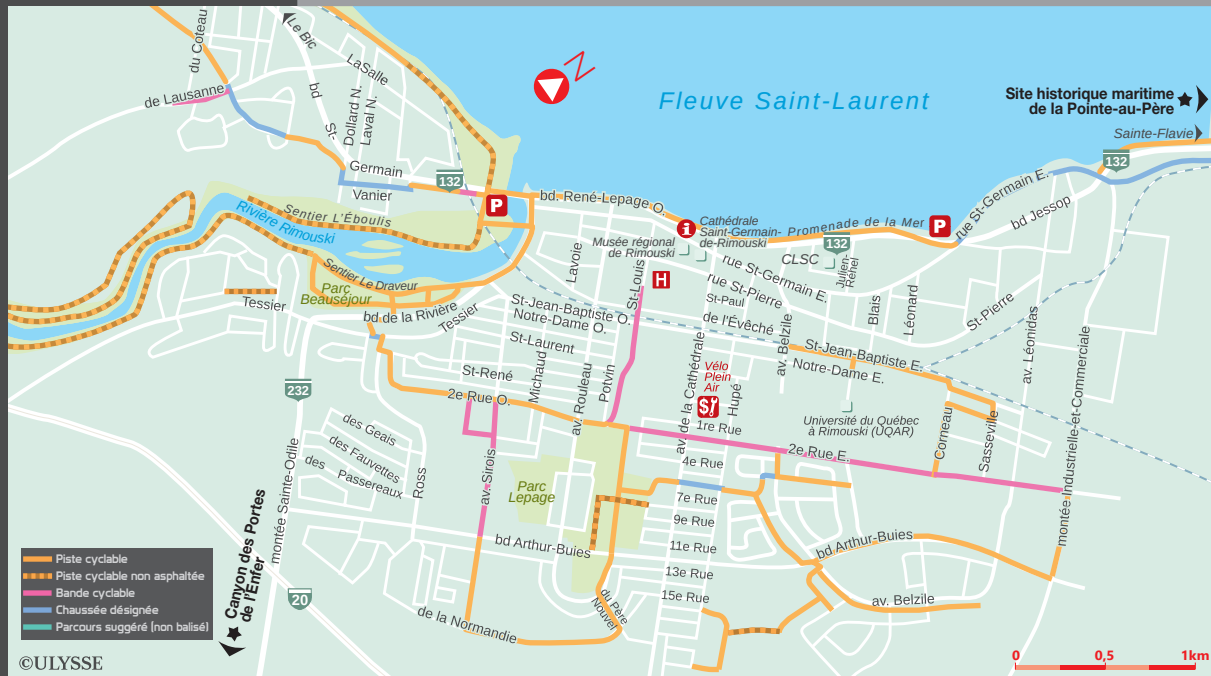
Parc national du Bic

Parc linéaire interprovincial Petit Témis



Élévation du parcours





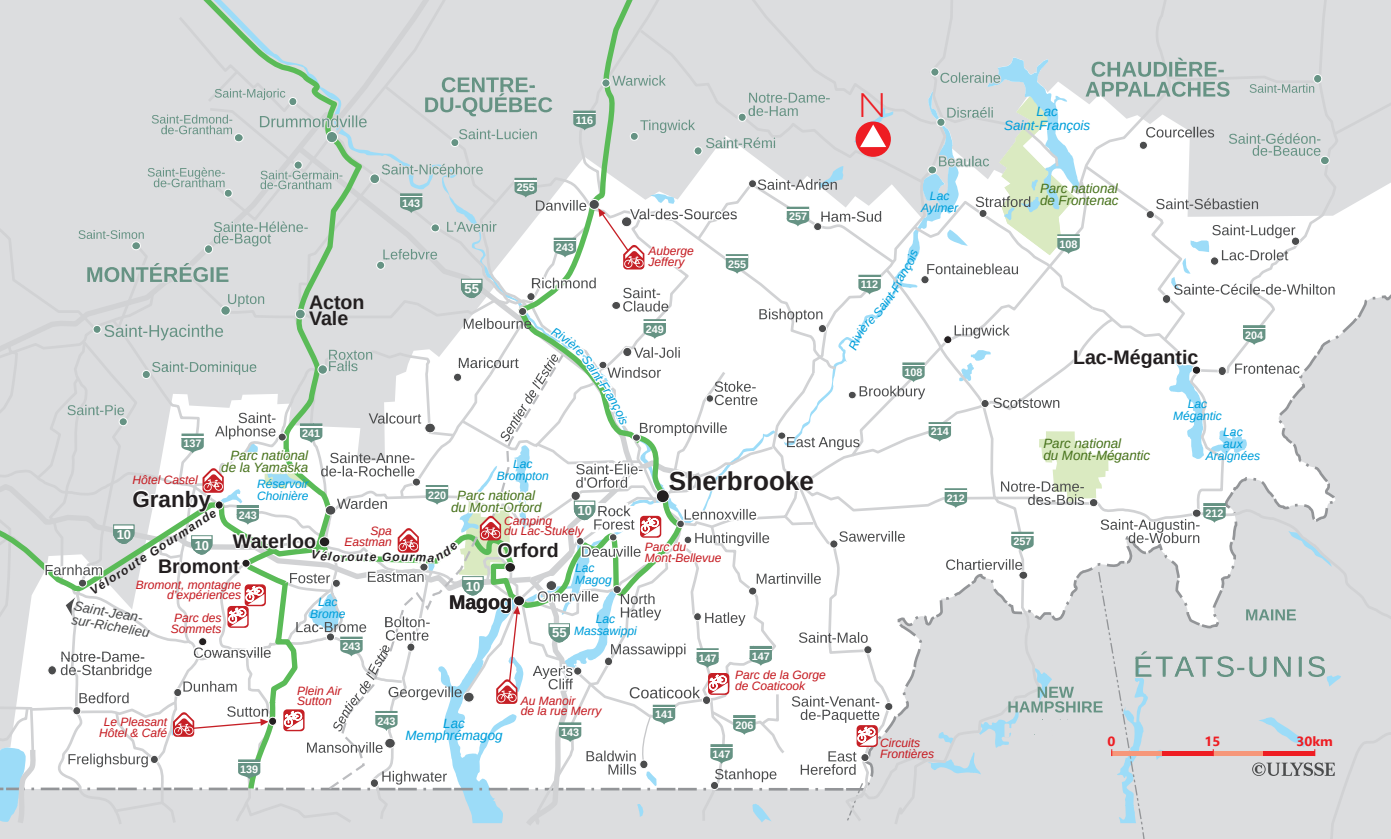


Le Bas-Saint-Laurent



LES CANTONS- DE-L'EST

La Campagnarde	72
La Cantonnière	
Sentiers de l'Ardoise, de la Vallée et de la Rive	73
L'Estriade et son réseau	74
La Granbyenne	75
Les Grandes Fourches	76
Magog	77
Magog - Orford	78
La Montagnarde	79
Route des Sommets	80
La Route des vins	81
Sherbrooke et ses environs	82
Le sentier nature Tomifobia	83
Le tour des monts Sutton	84
Waterloo	85



Lieu de villégiature dont la réputation n'est plus à établir, la région des Cantons-de-l'Est ne se trouve qu'à environ une heure de Montréal.

Ce pays de montagnes situé dans les contreforts des Appalaches, parsemé de lacs et de rivières, attire les cyclistes qui acceptent de suer un peu pour bénéficier d'un superbe environnement.

Vivre les Cantons-de-l'Est, c'est rouler dans la campagne tout en s'arrêtant pour faire une pause fraîcheur et s'offrir une vue sur un décor où le vert pâturage est, comme le nom de la région le dit, découpé en lots carrés, c'est-à-dire en cantons.

Les cyclistes pourront retracer les vagues successives d'établissements humains en étant attentifs aux toponymes évocateurs des Abénaquis, des Britanniques et autres loyalistes qui ont baptisé les lieux : Massawippi, North Hatley, Georgeville. Ou encore admirer au passage l'architecture, similaire à celle de la Nouvelle-Angleterre toute proche et qui regroupe de merveilleux exemples du style victorien, vernaculaire ou monumental.



Abbaye Saint-Benoît-du-Lac.

Les cyclistes apprécieront le volet agrotouristique de ce coin de pays, auquel s'ajoutent des boutiques au charme campagnard, des échoppes d'antiquaires, des auberges chaleureuses...

Si l'envie leur prend de goûter aux derniers crus de la région, ils pourront même faire halte à l'un des nombreux vignobles qui sillonnent la Route des vins, un parcours des plus enchanteurs.

Autant de raisons d'emprunter les différents itinéraires qui ratissent la région. Comprenant des pistes cyclables municipales, des pistes aménagées sur le tracé d'anciennes voies ferrées et des chaussées réservées ou partagées, son réseau est tout indiqué pour la pratique du vélo.

Artria – Le parcours des œuvres en nature (voir les œuvres positionnées sur la carte de la p. 74) vous fera d'ailleurs vivre une expérience cyclotouristique hors de l'ordinaire. Le long des pistes cyclables de la Haute-Yamaska, les visiteurs peuvent découvrir les créations de plus d'une quarantaine d'artistes provenant de 17 pays, lesquelles forment un véritable musée à ciel ouvert.

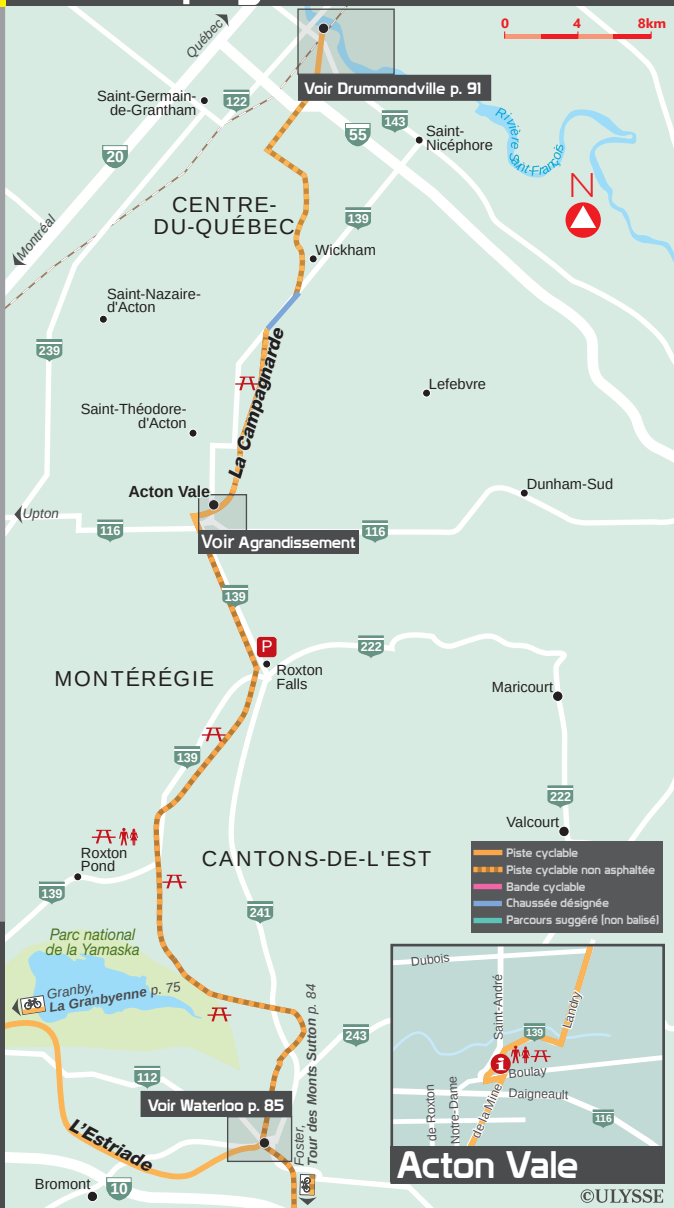
Enfin, la **Véloroute Gourmande**, inaugurée en 2022, relie Montréal et Sherbrooke en empruntant les tracés de la Route verte et du Sentier Transcanadien. Ce parcours de 235 km amène à faire de nombreuses découvertes gastronomiques dans la région.



La Campagnarde

Les Cantons-de-l'Est

54 km



La Cantonnière



L'Estrade et son réseau



Bromont



Granby



À voir, à faire...

Quelques attraites à ne pas manquer au fil de vos balades dans les Cantons-de-l'Est:

- Le grand **Parc aquatique Bromont** permet de s'amuser en famille, que ce soit dans la descente de rivière artificielle, la piscine à vagues ou l'escalade.
- Pour les gourmands au fin palais, la visite du **Musée du Chocolat de la confiserie Bromont** est une occasion en or de se familiariser avec leur péché mignon.



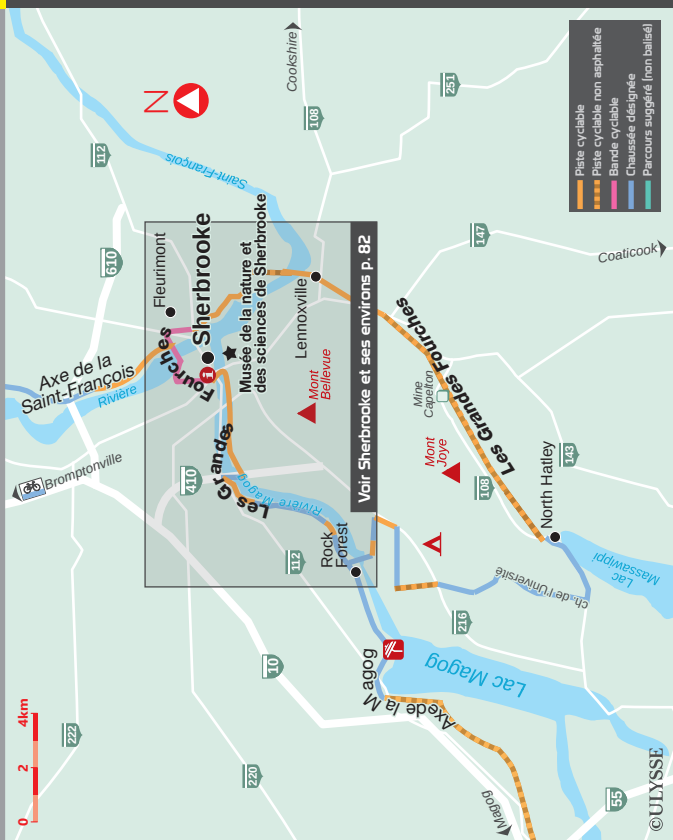
À voir, à faire...

- Au **Zoo de Granby**, vous pouvez observer plus de 225 espèces animales provenant des Amériques, de l'Afrique, de l'Asie et de l'Océanie, et profiter du parc aquatique Amazoo.
- Le **Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin** propose quatre sentiers de randonnée pédestre totalisant 10 km. On peut y voir, à partir de deux tours d'observation et d'une cache, des plantes aquatiques et des animaux, incluant une foule d'oiseaux qui vivent dans les milieux humides.

Les Grandes Fourches

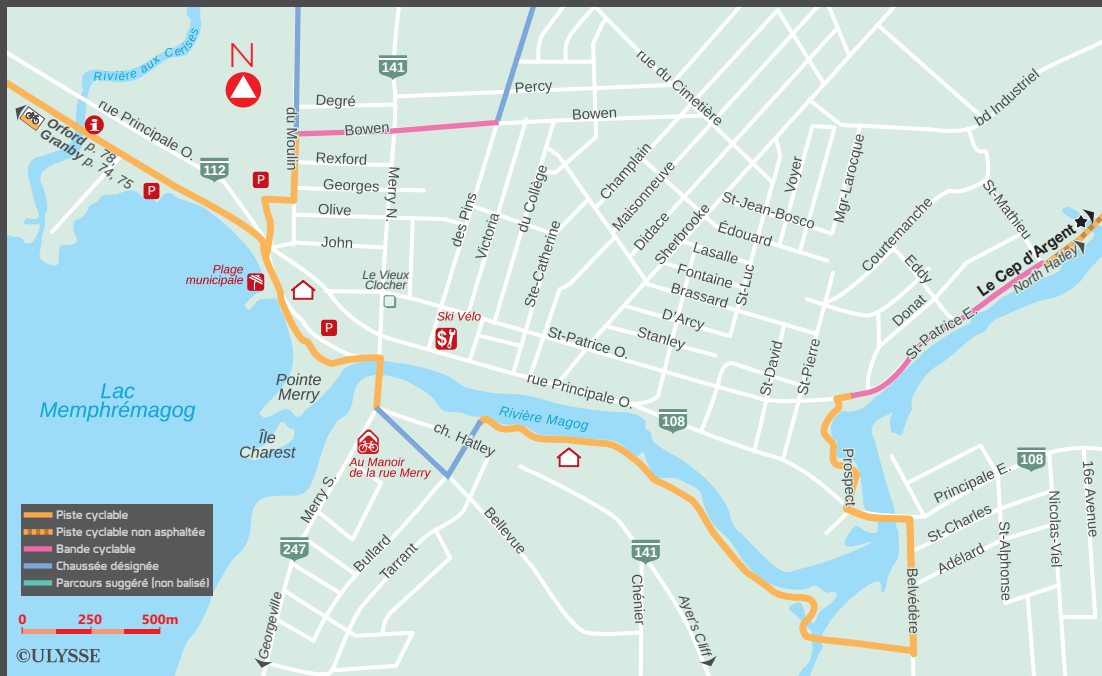
Les Cantons-de-l'Est

52 km



À voir, à faire...

- Le **Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke** présente des expositions interactives variées (archéologie, faune, science) pensées pour tous les âges.
- Silloné de sentiers, le **Parc de la Gorge de Coaticook** est également l'hôte de **Foresta Lumina**, un parcours nocturne enchanteur créé par l'entreprise montréalaise Moment Factory.
- L'**ASTROLab du Mont-Mégantic** est un centre d'interprétation de l'astronomie situé dans le **parc national du Mont-Mégantic**, au cœur de la première « Réserve internationale de ciel étoilé ».

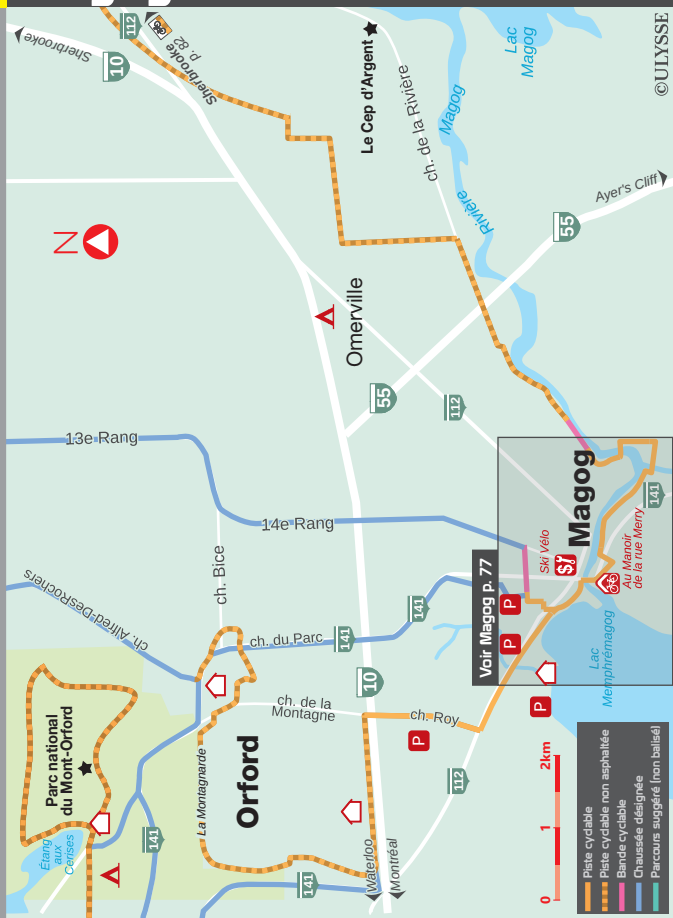


Magog

Les Cantons-de-l'Est

Magog - Orford

Les Cantons-de-l'Est



© OULYSSE

À voir, à faire...

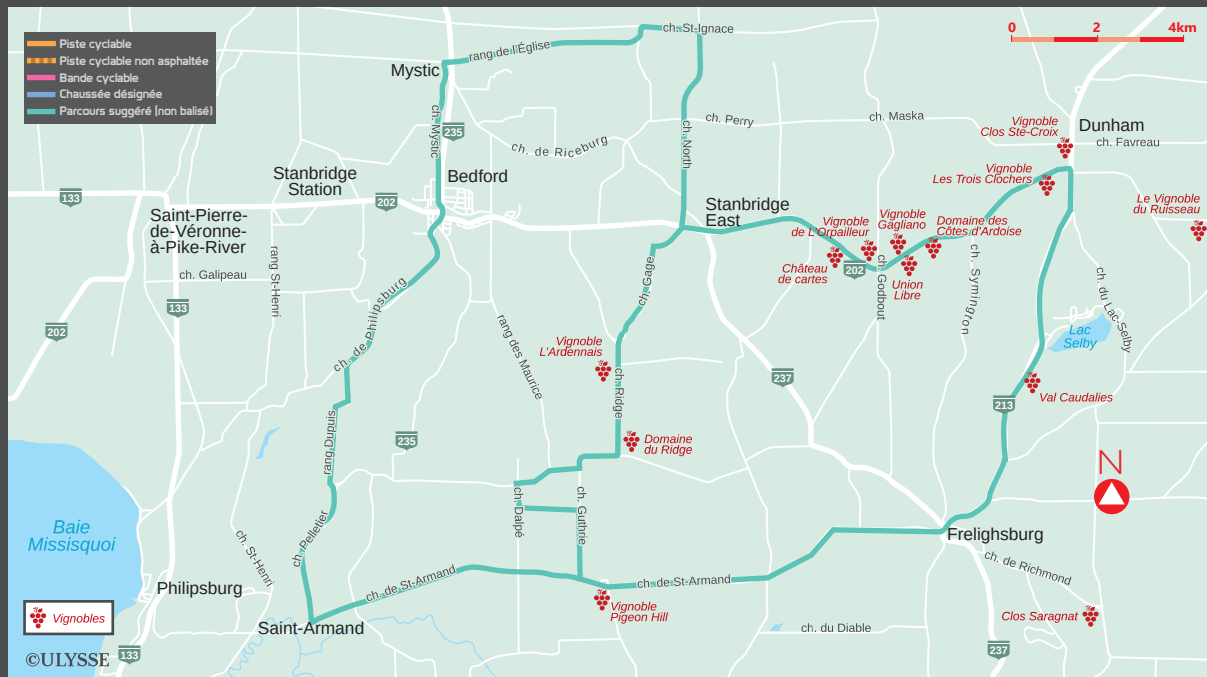
- Le **parc national du Mont-Orford** dispose de deux plages surveillées, de plusieurs emplacements de camping situés au cœur de la forêt et de plus de 80 km de sentiers de randonnée pédestre.
- Dans la région de Magog, le vignoble **Le Cep d'Argent** offre une bonne gamme de produits fins. On peut visiter l'ensemble des installations avec un guide et participer à une dégustation.

33 km



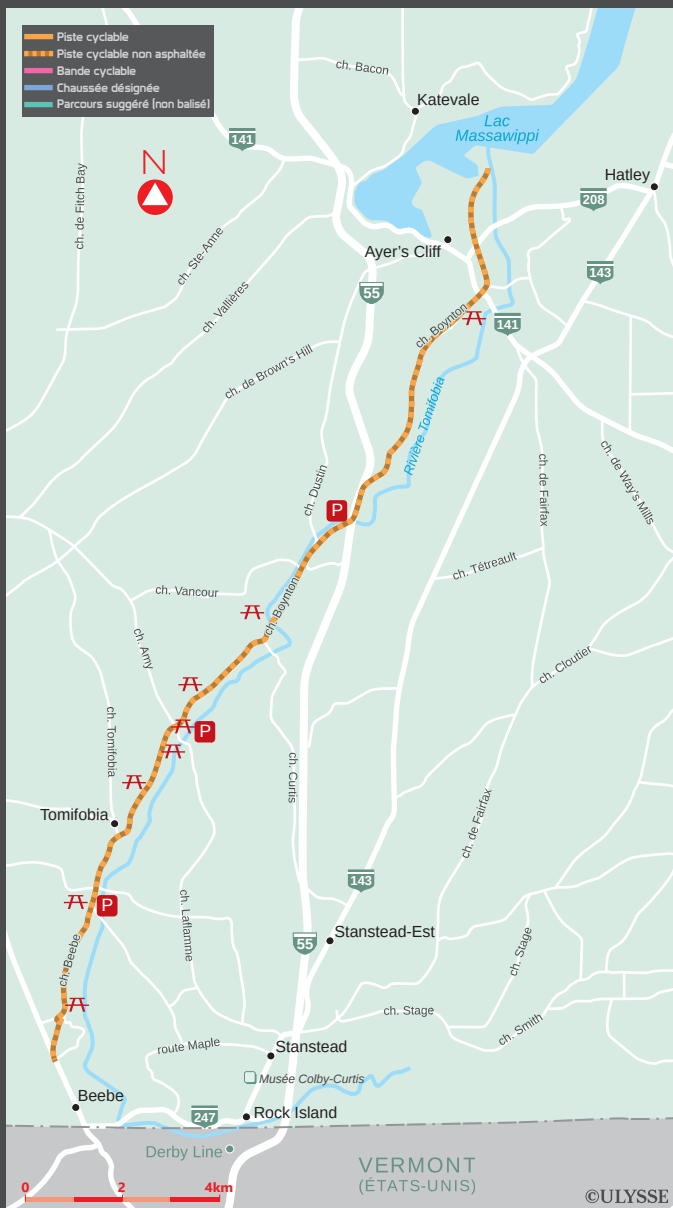
54 km







Le sentier nature Tomifobia



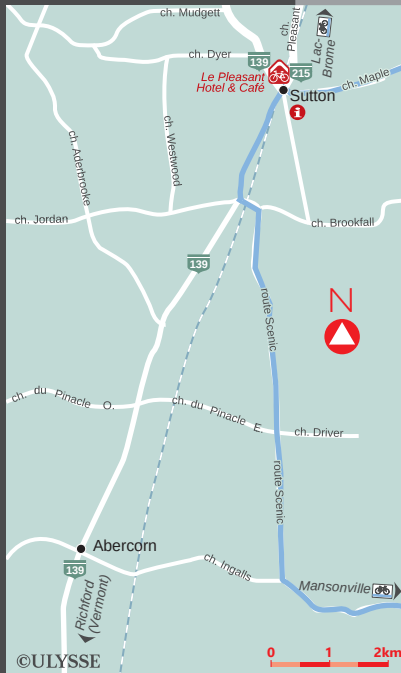
Les Cantons-de-l'Est

19 km

76 km

Les Cantons-de-l'Est

Le tour des monts Sutton





À voir, à faire...

- Le **Musée Lac-Brome**, réparti dans sept bâtiments loyalistes à Knowlton, raconte l'histoire et la vie des gens de la région.
- En plus des nombreuses activités qui y sont organisées, entre autres l'étonnant VéloVolant, la station de montagne **Au Diable Vert**, à Sutton, propose de l'hébergement inusité (maisons dans les arbres et microrefuges, entre autres).
- Le **Parc d'environnement naturel de Sutton** est une destination populaire en été grâce à son réseau de quelque 50 km de sentiers pour la randonnée. Le sentier du Round Top attire les marcheurs d'un peu partout grâce aux magnifiques panoramas qu'il offre.



LE CENTRE- DU-QUÉBEC

Circuit des Traditions - Boucle de la Plaine	90
Drummondville	91
Nicolet - Bécancour	92
Parc linéaire des Bois-Francs	93
Tour de la rivière Saint-François	95
Victoriaville	96

0 10 20km

MAURICIE



Trois-Rivières

Bécancour



Auberge Godefroy

Parc régional de la rivière Gentilly

Nicolet

Lac Saint-Pierre

Victoriaville

Mont Arthabaska

Manoir du Lac William

Drummondville

MONTÉRÉGIE

CANTONS-DE-L'EST

CHAUDIÈRE-APPALACHES

©ULYSSE

Sur la rive sud du fleuve Saint-Laurent, dans la région du Centre-du-Québec, s'étendent des zones rurales ouvertes très tôt à la colonisation et dont le territoire conserve toujours le lotissement hérité de l'époque seigneuriale. Quant à l'extrême sud de ce territoire, il présente des paysages légèrement vallonnés qui annoncent le début de la chaîne des Appalaches.

Cœur de l'économie de la région, Victoriaville doit son développement à l'essor des industries du bois et du métal, alors que la ville de Drummondville est devenue très tôt un centre industriel



Vélogare du Grand-Tronc, Victoriaville.

important grâce à l'implantation de moulins et d'usines dans ses environs.

Les paysages généralement plats du Centre-du-Québec se prêtent bien à la pratique du cyclisme. La majeure partie des pistes cyclables sillonnent les municipalités de Bécancour et de Nicolet, mais également de Drummondville et de Victoriaville. Cette dernière municipalité est traversée par le parc linéaire des Bois-Francs, tracé dans l'esprit de l'infrastructure de la Route verte.



Circuit des Traditions - Boucle de la Plaine



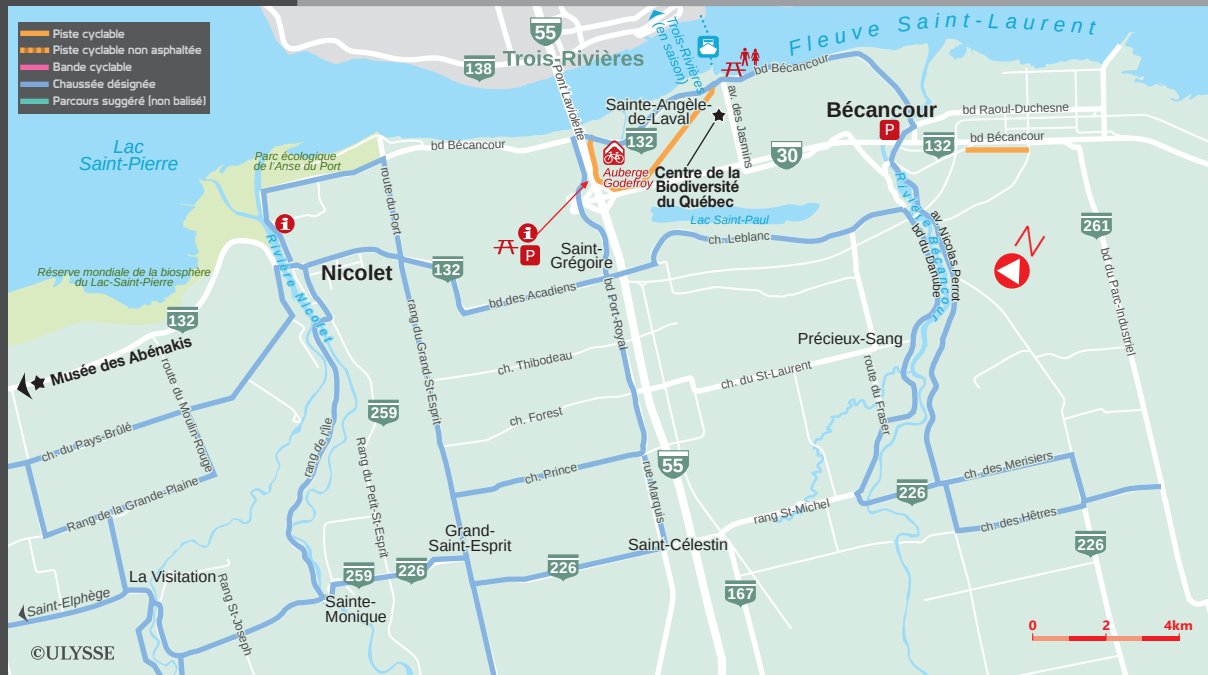
À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades dans le Centre-du Québec :

- À Drummondville, le **Village Québécois d'Antan** retrace plus d'un siècle d'histoire à travers quelque 70 bâtiments reconstitués de l'époque de la colonisation.
- À Drummondville, **Extéria Terrain d'aventures** propose ses ponts, obstacles et tyroliennes dans les arbres, au gré de cinq parcours, presque tous ou presque donnant sur les rapides de la rivière Saint-François.
- À Odanak, le **Musée des Abénakis** permet de découvrir la culture de la nation abénakise. Une exposition permanente y relate la vie ancestrale des Abénakis et leurs relations avec les colons français.



Le Centre-du-Québec



Nicolet - Bécancour

Parc linéaire des Bois-Francs



À voir, à faire...

- À Victoriaville, le **Musée Laurier** préserve l'ancienne demeure de Sir Wilfrid Laurier qui fut premier ministre du Canada de 1896 à 1911.
- Le belvédère aménagé au sommet du **mont Arthabaska** (accès depuis Victoriaville) permet d'embrasser du regard l'ensemble de la région.
- Le **parc Marie-Victorin**, à Kingsey Falls, commémore l'œuvre du frère Marie-Victorin, originaire de la ville. Jardins thématiques et mosaïcultures géantes parsèment les quelque 3 km de sentiers.
- À Bécancour, le **Centre de la Biodiversité du Québec** explique aux visiteurs la diversité biologique du lac Saint-Pierre (proclamé Réserve mondiale de la biosphère par l'UNESCO) et du fleuve Saint-Laurent par le biais d'expositions interactives et d'un étonnant circuit nocturne en forêt. Des sentiers pédestres permettent l'observation des oiseaux.



Parc Marie-Victorin, Kingsey Falls.

Tour de la rivière Saint-François

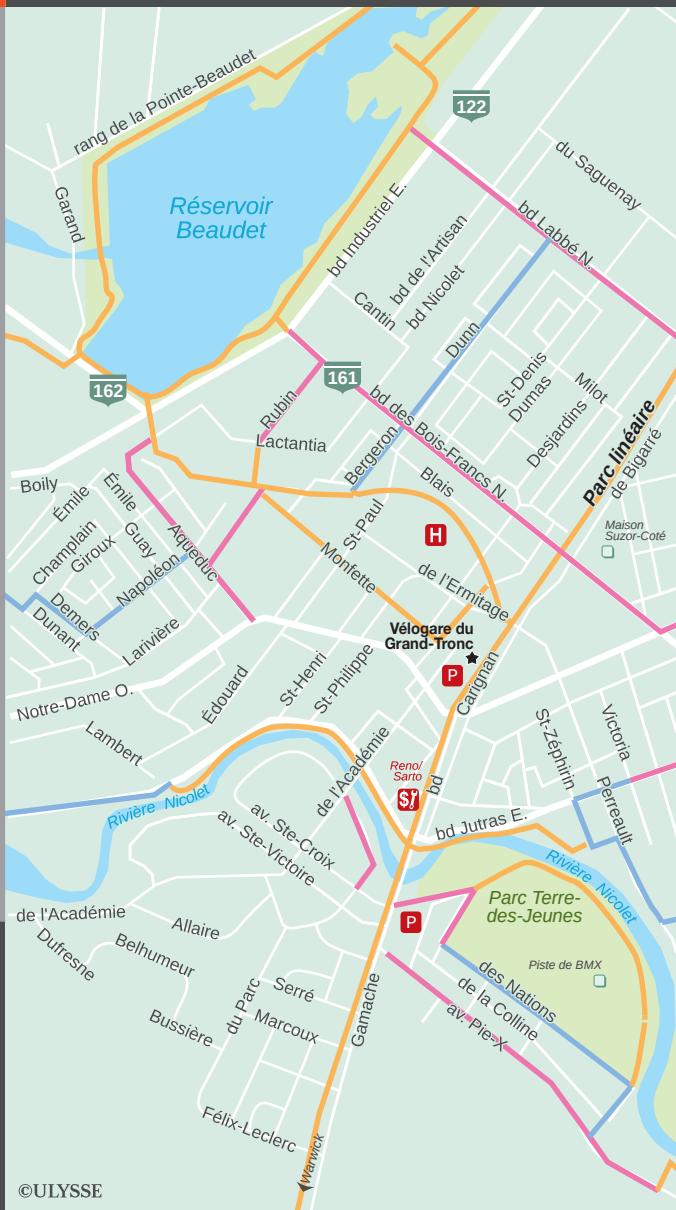


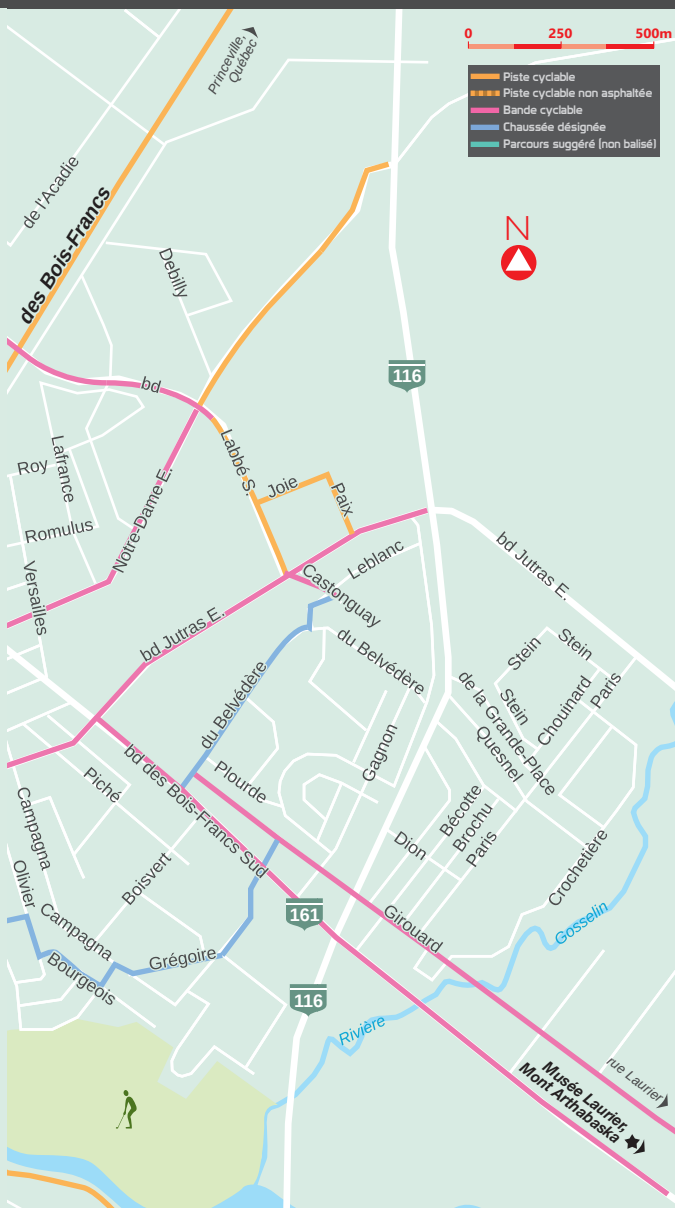
Le Centre-du-Québec

67 km

Victoriaville

Le Centre-du-Québec







CHARLEVOIX

L'île aux Coudres	102
Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie	103



SAGUENAY-
LAC-SAINT-JEAN



**Parc national
des Hautes-Gorges-
de-la-Rivière-Malbaie**

ZEC
du
Lac-au-Sable

Lac des
Martres

ZEC des
Martres

Parc national des
Grands-Jardins

Réserve faunique
des Laurentides

**La Traversée
de Charlevoix**

**Camping
du Gouffre**

**Hôtel & Spa
Le Germain Charlevoix**

Saint-Placide-
de-Charlevoix

Saint-Cassien-
des-Caps

**Le Massif
de Charlevoix**

RÉGION
DE QUÉBEC

Saint-Tite-
des-Caps

Réserve nationale
de faune du Cap-Tourmente

Baie-
Saint-Paul

Saint-Bernard

Cap-à-la-
Branche

Saint-Louis

Petite-Rivière-
Saint-François

Île aux
Oies

Île aux
Grues

Montmagny

Fleuve Saint-Laurent

BAS-
SAINT-LAURENT

0 10 20km

©ULYSSE

La singulière beauté des paysages de Charlevoix séduit les artistes depuis toujours. De Petite-Rivière-Saint-François jusqu'à l'embouchure de la rivière Saguenay, la rencontre du fleuve et des montagnes y a sculpté des paysages envoûtants et poétiques uniques au Québec.

Au début du XX^e s., la haute société québécoise, canadienne et américaine se donnait rendez-vous, après une agréable croisière sur le fleuve Saint-Laurent, au Manoir Richelieu de Pointe-au-Pic. Cette longue tradition d'hospitalité s'est perpétuée, et l'on trouve désormais un peu partout dans cette belle région de charmantes auberges et d'excellents restaurants.

Charlevoix rassemble également de plus en plus d'adeptes d'éco-tourisme qui s'y retrouvent pour profiter de la nature et de ce qu'elle recèle d'extraordinaire. Déclarée Réserve mondiale de la biosphère par l'UNESCO en 1988, la région abrite des espèces animales et végétales uniques. Près des berges, à l'embouchure de la rivière Saguenay, des baleines de différentes espèces viennent se nourrir tout au long de l'été.

À l'instar des peintres, des poètes et des historiens, les visiteurs, y compris les cyclistes, prennent plaisir à sillonner ce pays où les montagnes plongent dans la mer et où la forêt boréale des rives du fleuve Saint-Laurent est substituée par la taïga dans l'arrière-pays.

Que ce soit pour un tour de l'île aux Coudres, où il est possible d'observer l'art de la construction des goélettes, ou pour une balade dans les rues de La Malbaie ou de Baie-Saint-Paul, à la découverte des charmantes auberges, une visite dans la région de Charlevoix vaut toujours le détour. Sachez toutefois que les parcours sur route ont de tout temps été considérés comme difficiles, compte tenu des pentes qui les caractérisent.



Le fleuve Saint-Laurent près de la Malbaie.

À voir, à faire...

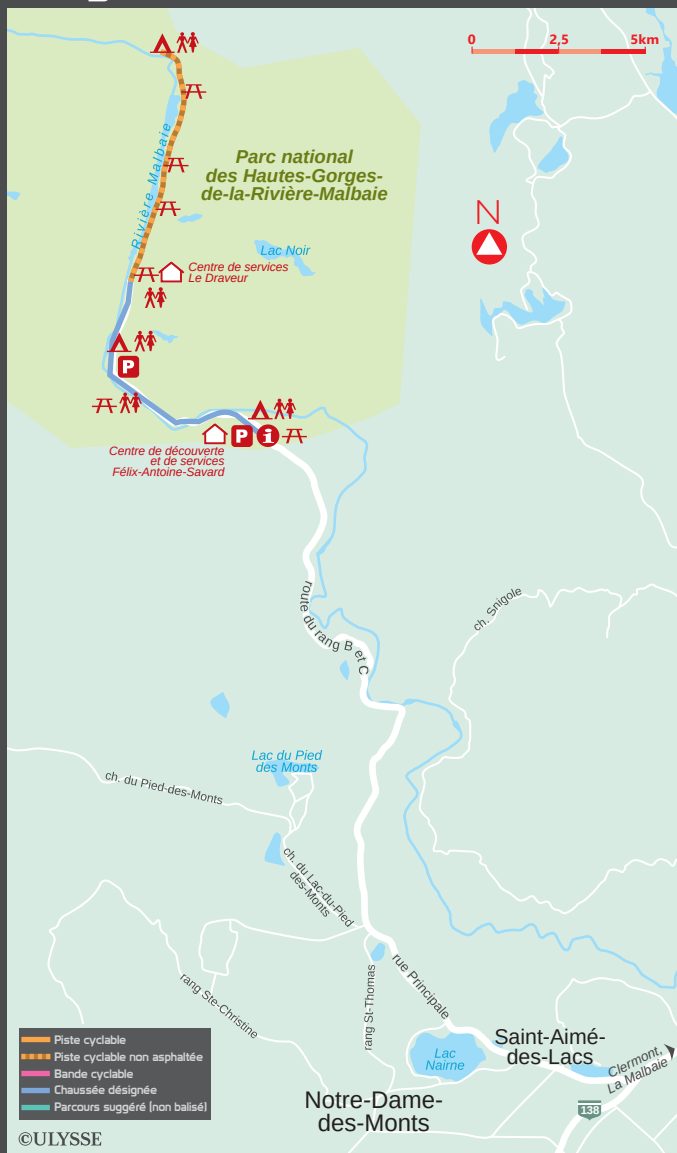
Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades dans Charlevoix :

- Les **Moulins de L'Isle-aux-Coudres**, un ensemble unique au pays, réunit un moulin à eau et un moulin à vent toujours en fonction, ainsi que l'**Économusée de la meunerie**.
- Le **Musée maritime de Charlevoix**, installé sur le site d'un chantier naval de Saint-Joseph-de-la-Rive, raconte la grande époque des fameuses goélettes.
- Le **Moulin seigneurial des Éboulements**, érigé en 1790 au sommet d'une chute haute de 30 m, fait l'objet de visites guidées en été.
- À Baie-Sainte-Catherine, **Croisières AML** propose une sortie d'observation des baleines dans les eaux du **parc marin du Saguenay-Saint-Laurent**.
- Le centre d'aventure **Les Palissades de Charlevoix**, à Saint-Siméon, propose de superbes vias ferratas.
- Le **parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie** dévoile une nature d'une beauté saisissante. Il compte une piste cyclable de 8 km.
- Le **parc national des Grands-Jardins** permet de randonner à travers d'étonnants et grandioses paysages de taïga, d'étendues de lichen aux tons pastel, de forêts en régénération et de toundra.





Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie



©ULYSSE

Charlevoix

16 km



CHAUDIÈRE- APPALACHES

Charny - Saint-Rédempteur	108
Cycloroute de Bellechasse	109
Lévis: parcours des Anses	110
Parc national de Frontenac	111
Saint-Romuald	112
Sentier des Jarrets noirs	113
Thetford Mines	114
Véloroute de la Chaudière	115

Berceau du Québec rural, la Beauce et la Côte-du-Sud se regroupent, sous le nom de Chaudière-Appalaches, le long de la rivière Chaudière et dans la plaine fertile qui grimpe, depuis la rive sud du fleuve, jusqu'aux contreforts des Appalaches.

La Beauce est une région vallonnée qui donnera du fil à retordre à vos mollets. À moins que ce ne soit vos jarrets qui en prennent pour leur coup de pédales dans la patrie des «jarrets noirs». En allant chercher chaque année leurs biens dans les crues printanières et boueuses de la rivière Chaudière, les habitants de la région avaient hérité de cette appellation et, à une certaine époque, avaient même trouvé quelques pépites d'or...

Mais l'or en pays beauceron, ce sont les très célèbres, très nombreuses et très généreuses érablières qui le produisent chaque printemps sous forme de sirop d'érable.

Les paysages lunaires des anciennes mines d'amiante de la région de Thetford Mines valent également leur pesant d'or. C'est dans cette municipalité que les pistes cyclables sont les plus développées, laissant le loisir aux cyclistes d'ajouter à leur parcours quelques kilomètres sur les routes des environs. La ville de Lévis, quant à elle, possède aujourd'hui un vaste réseau de pistes.

La Côte-du-Sud offre de nombreux points de vue imprenables sur le Saint-Laurent et ses îles. Berthier-sur-Mer a vu naître et fleurir la navigation commerciale, et Saint-Jean-Port-Joli abrite depuis des années ses plus fiers artisans et artistes.

Les pistes cyclables de la région de Chaudière-Appalaches sont bien aménagées. Outre celles de Lévis et de Thetford Mines, la **Cycloroute de Bellechasse**, la **Véloroute de la Chaudière** et le **Sentier des Jarrets noirs** dessinent un superbe portrait de la région. Suivre le **parcours des Anses**, en bordure du fleuve à Lévis, procure aussi de beaux moments d'évasion.



La rivière Chaudière à Saint-Georges.

À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades dans la région de Chaudière-Appalaches :

- Le **parc des Chutes-de-la-Chaudière**, à Charny, comprend une passerelle installée au-dessus de la rivière Chaudière, qui offre une vue impressionnante sur les chutes.
- À Lévis, le **Lieu historique national des Forts-de-Lévis** présente une exposition qui raconte l'histoire du fort Numéro-Un, alors que la **Terrasse de Lévis** offre des points de vue spectaculaires sur la ville de Québec.
- Dans l'archipel de l'Isle-aux-Grues, le **Lieu historique national de la Grosse-Île-et-le-Mémorial-des-Irlandais** fait un retour sur le passé douloureux de l'immigration en Amérique du Nord.
- Située à Saint-Roch-des-Aulnaies, la **Seigneurie des Aulnaies** est un captivant centre d'interprétation du régime seigneurial.
- L'**île aux Grues**, avec ses routes plates qui longent le fleuve, offre de belles escapades à vélo.
- À Saint-Georges, ne manquez pas de visiter l'impressionnante **église** et le **parc des Sept-Chutes**.
- De superbes collections de pierres et de minéraux provenant du monde entier sont présentées à l'attrait **Minéro - Musée de Thetford**.



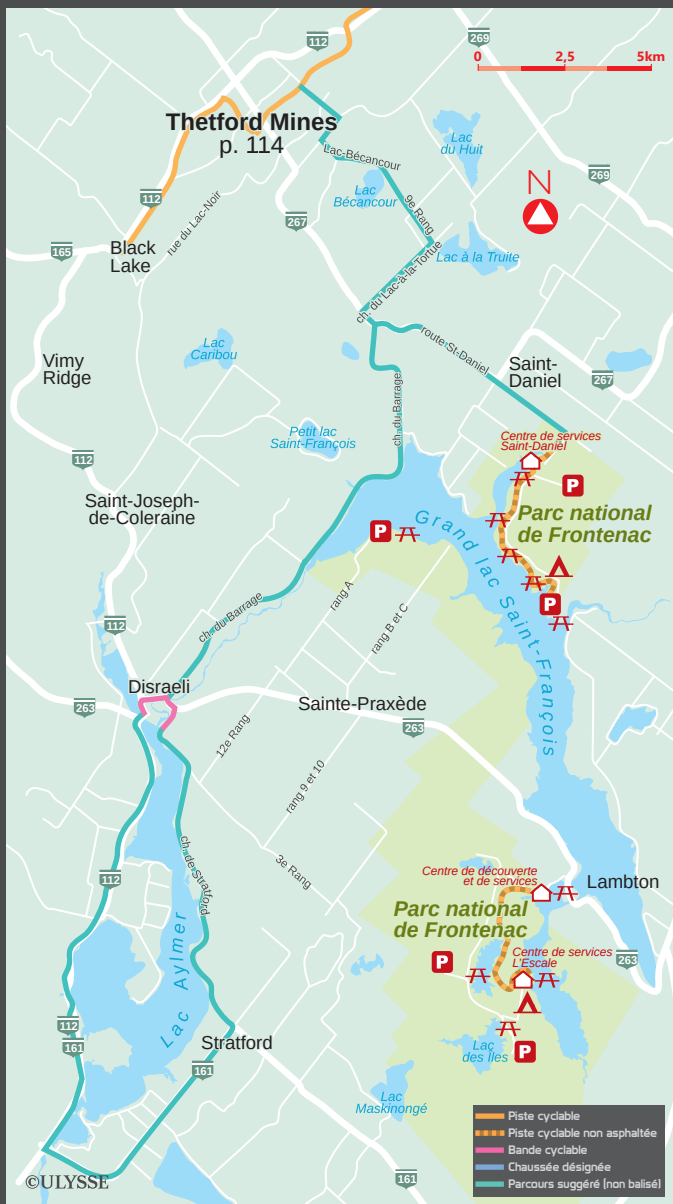


74 km

Chaudière-Appalaches



Parc national de Frontenac



Chaudière-Appalaches

14,5 km

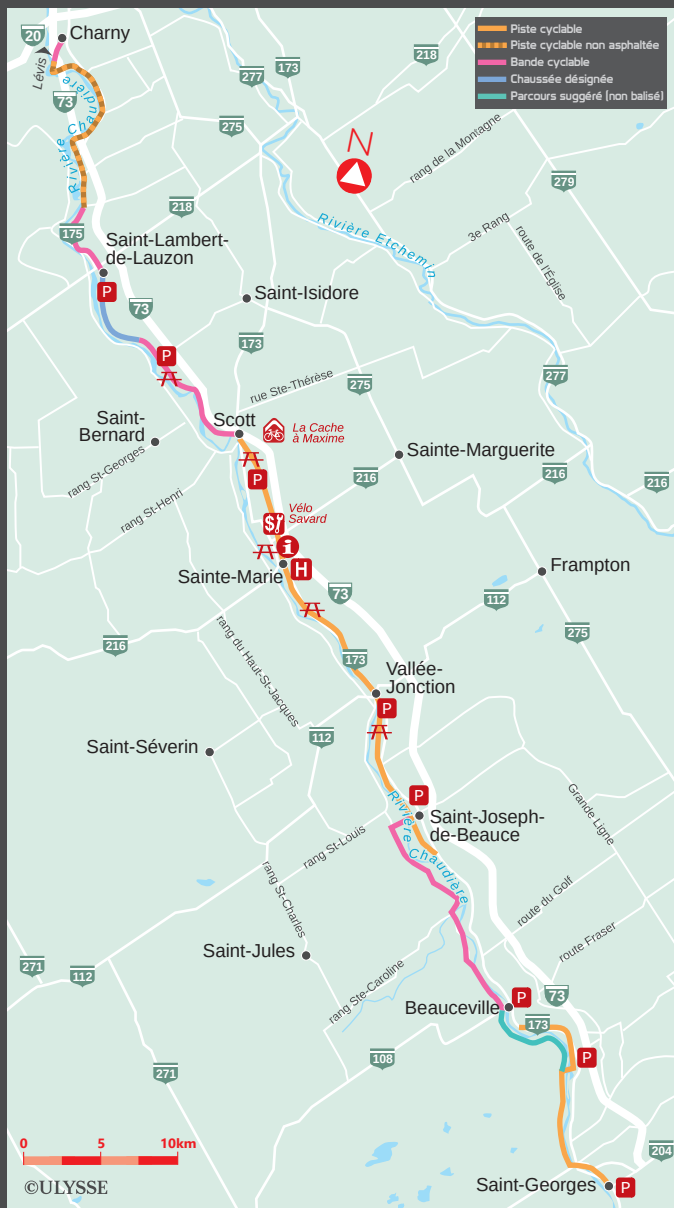


Chaudière-Appalaches

2513



Véloroute de la Chaudière



Chaudière-Appalaches

146 km



LA CÔTE-NORD

Baie-Comeau - secteur Ouest	120
Baie-Comeau - secteur Est	121
Forestville	123
Port-Cartier	124
Sept-Îles	125
Véloroute des baleines - partie Ouest	126
Véloroute des baleines - partie Est	127



Manic-5 (barrage Daniel-Johnson)

MANICOUAGAN

Lac Sainte-Anne

Réservoir Outardes-4

Réservoir Manic-3

Réservoir Manic-2

Labrieville

Baie-Comeau

Les sentiers de la rivière Amédée

Chute-aux-Outardes

Ragueneau

Betsiamites

Colombier

Forestville

Portneuf-sur-Mer

Longue-Rive

Les Escoumins

Sacré-Cœur

Les Bergeronnes

Hôtel Trois-Pistoles

Tadoussac

Réserve faunique de Port-Cartier-Sept-Îles

Sept-Îles

Sentiers du club Norcycle

Archipel des Sept Îles

Port-Cartier

Base de Plein Air Les Goélands

Rivière-Pentecôte

Pointe-aux-Anglais

Les Îlets-Caribou

Petit-Mai

Baie-Trinité

Pointe-des-Monts

Godbout

Franquelin

Pointe-Lebel

Parc nature de Pointe-aux-Outardes

Matane

Sainte-Anne-des-Monts

Gaspé

GASPÉSIE

Rimouski

BAS-SAINT-LAURENT

DUPLESSIS

Longue-Pointe-de-Mingan

Rivière-Saint-Jean

Rivière-au-Tonnerre

Sheldrake

Maggie

Rivière-à-la-Chaloupe

Rivière-Manitou

Moisie

Gallix

Port-Menier

Détroit d'Honguedo

Détroit de Jacques-Cartier

Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan

Mingan

Havre-Saint-Pierre

Baie-Johan-Beetz

Aguanish

Natashquan

Pointe-Parent

Kegaska

La Romaine

Île d'Anticosti

Parc national d'Anticosti

Golfe du Saint-Laurent

Îles de la Madeleine

0 50 100km

©ULYSSE

Une riche forêt boréale et un fabuleux réseau hydrographique couvrent la Côte-Nord, formée de la région de Duplessis, dans le nord-est du Québec, et de la région de Manicouagan, qui longe le fleuve sur 300 km, de Tadoussac à Baie-Trinité, et s'enfonce dans le plateau laurentien jusqu'au nord des monts Groulx et du réservoir Manicouagan.

L'histoire de cette partie du Québec a toujours été intimement liée à l'exploitation de ses richesses naturelles. Au milieu du XX^e s., la construction de barrages impressionnants d'ingéniosité a fait de cette région l'endroit où les Québécois sont devenus les leaders en technologie hydroélectrique.

L'interprétation de la nature offre aux visiteurs de multiples occasions de prendre contact avec une faune et une flore spectaculaires.

À une certaine époque, seul le cabotage à l'aide des goélettes, les « voitures d'eau », permettait de ravitailler les habitants de la Côte-Nord. Aujourd'hui, la route 138 relie de petits ports de pêche qui alternent avec les villes papières et minières. Elle donne l'occasion d'admirer de beaux panoramas où les falaises escarpées succèdent aux plages sauvages. Depuis 1996, cette route permet aux visiteurs de se rendre jusqu'au village de Natashquan, patrie de Gilles Vigneault, et jusqu'à Kegaska (des travaux sont en cours pour prolonger la route jusqu'à La Romaine et ajouter un tronçon entre Tête-à-la-Baleine et La Tabatière). C'est également le long de cette route que l'on trouve les chicoutés (mûres des marais) avec lesquelles les habitants concoctent la « chicoutai », une liqueur délicieuse.

Depuis quelques années, la Véloroute des baleines permet aux cyclistes d'explorer la Côte-Nord en longeant le fleuve entre Tadoussac et Baie-Trinité sur un parcours de quelque 300 km aménagé en grande partie sur les accotements de la route 138. Plusieurs tronçons en dehors de cette route permettent aussi de découvrir les villages de la région, notamment à Baie-Comeau et à Pointe-aux-Outardes. Il est aussi possible de faire du cyclotourisme sur l'île d'Anticosti.



Natashquan.

À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades sur la Côte-Nord :

- Tadoussac abrite le **Poste de traite Chauvin**, une reconstitution du premier poste de traite en Amérique, en plus de donner accès au superbe **parc marin du Saguenay-Saint-Laurent**, où l'on peut prendre part à une croisière d'observation des baleines ou à une excursion en kayak.
- Aux Bergeronnes, le **Centre Archéo Topo** présente toute la richesse archéologique de ce secteur de la Côte-Nord.
- Également aux Bergeronnes, le **Centre d'interprétation et d'observation de Cap-de-Bon-Désir** propose une exposition sur la vie des cétacés et offre un point d'observation sur les baleines.
- Depuis Havre-Saint-Pierre, les visiteurs peuvent prendre le large pour aller explorer la **réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan** ou le **parc national d'Anticosti**.

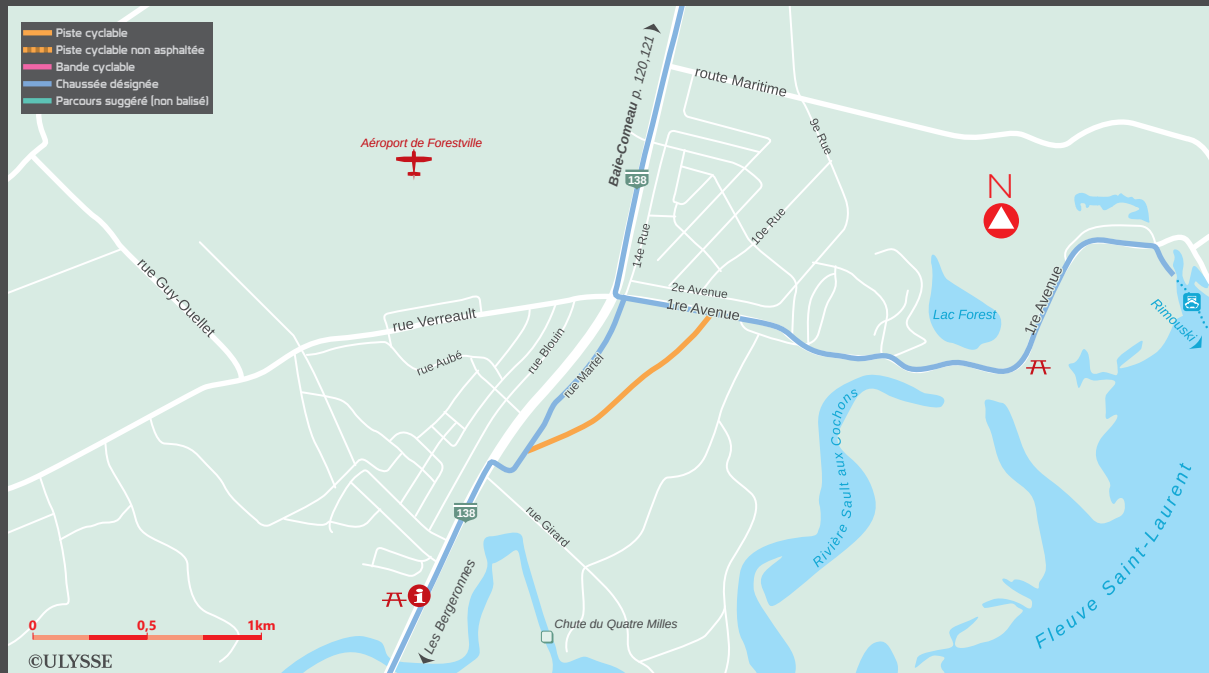






Réserve de parc national
de l'Archipel-de-Mingan.

- Piste cyclable
- Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)



Forestville

La Côte-Nord



À voir, à faire....

- À Sept-Îles, ne manquez pas de visiter le **Musée régional de la Côte-Nord** (art et archéologie) et l'**archipel des Sept Îles**, où l'on peut faire une croisière et observer des phoques ainsi que plusieurs espèces d'oiseaux et de mammifères marins.



Véloroute des baleines - partie Est



©ULYSSE

La Côte-Nord



LA GASPÉSIE

Baie des Chaleurs

132

Parc national Forillon

133

Terre mythique à l'extrémité est du Québec, la Gaspésie habite les rêves de ceux qui caressent, souvent longtemps à l'avance, le projet d'en faire enfin le «tour» : traverser les splendides paysages côtiers, là où les monts Chic-Chocs dominent les eaux froides du fleuve Saint-Laurent; visiter l'extraordinaire parc national Forillon; se rendre, bien sûr, jusqu'au célèbre rocher Percé; prendre le large jusqu'à l'île Bonaventure; enfin revenir lentement en longeant la tranquille baie des Chaleurs et en sillonnant la verdoyante vallée de la Matapédia.

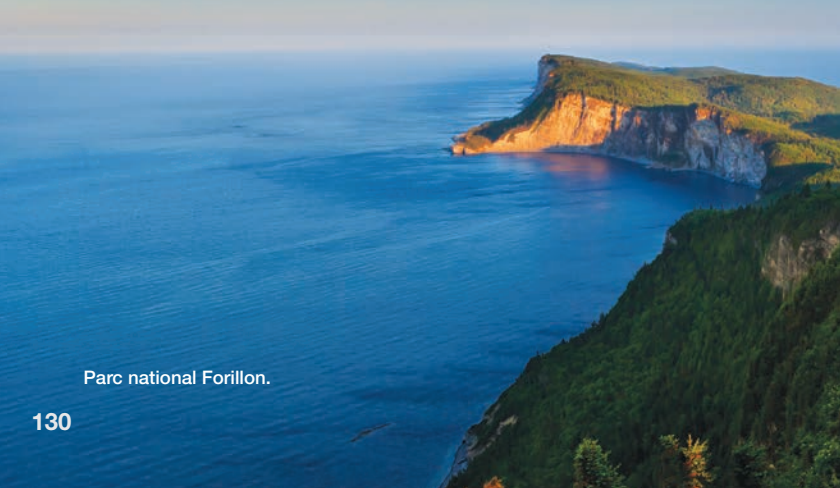
Dans ce beau «coin» du Québec, aux panoramas si pittoresques, des gens fascinants et accueillants tirent encore leur subsistance, en grande partie, des produits de la mer. La majorité des Gaspésiens habitent de petits villages côtiers, laissant le centre de la péninsule recouvert d'une riche forêt boréale. Le plus haut sommet du Québec méridional, le mont Jacques-Cartier, se trouve dans cette partie de la chaîne des Appalaches que l'on nomme «les monts Chic-Chocs».

Gaspé, mot d'origine autochtone, est «le bout du monde» pour les Micmacs qui habitent ces terres depuis des millénaires. Malgré son isolement, la péninsule a su attirer au cours des siècles des pêcheurs de maintes origines, que ce soit anglaise, écossaise, acadienne ou jersiaise. On y trouve maintenant une population à forte majorité de langue française.

On se rend en Gaspésie d'abord pour ses paysages rudes et montagneux ainsi que pour le golfe du Saint-Laurent, qui vaut bien l'océan tant il est vaste. Un chapelet de villages de pêcheurs s'égrène sur la côte, laissant l'intérieur pratiquement dans le même état qu'il était au moment de la découverte du Canada par Jacques Cartier en 1534, sans villes ni routes.

Les occasions de pédaler en Gaspésie ne manquent pas. Les circuits sur route sont renommés depuis longtemps.

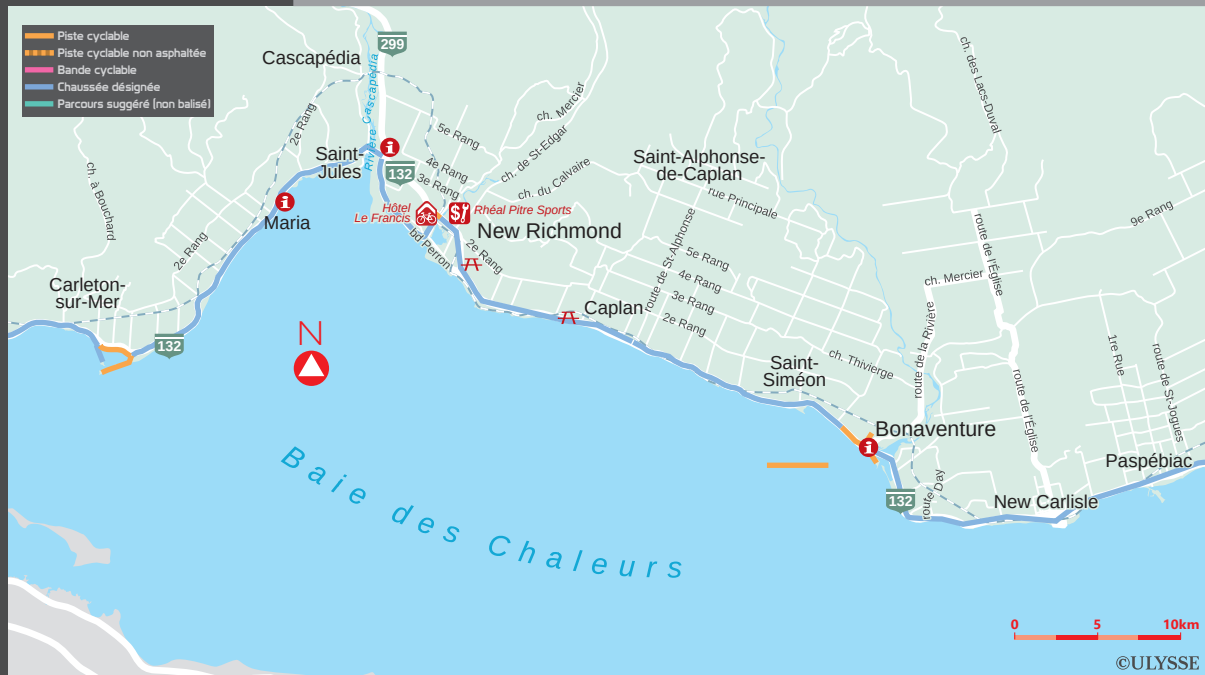
Parc national Forillon.



À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades en Gaspésie :

- À Grand-Métis, les **Jardins de Métis** font partie des plus beaux jardins du Québec. La **Villa Estevan**, ancienne demeure magnifiquement restaurée, se dresse au milieu des aménagements floraux.
- Le splendide **parc national de la Gaspésie** est renommé pour ses sentiers de randonnée en montagne qui donnent souvent l'occasion d'observer des caribous.
- Le **Musée de la Gaspésie**, à Gaspé, traite d'histoire et d'identité gaspésiennes.
- À Percé, l'œil est inévitablement attiré par le célèbre **rocher Percé**, véritable muraille longue de plus de 400 m et haute de 85 m à sa pointe extrême.
- L'**île Bonaventure**, qui abrite d'importantes colonies d'oiseaux, est ponctuée de maisons rustiques le long de ses nombreux sentiers.
- Situé à L'Anse-à-Beaufils, le **Magasin Général Historique Authentique** propose une splendide incursion dans l'univers d'un magasin général des années 1920 au Québec.
- Le **parc national de Miguasha** offre la chance d'admirer des fossiles vieux de 380 millions d'années.
- Le **parc national Forillon**, où se succèdent forêts et montagnes sillonnées de sentiers et bordées de falaises le long du littoral, plaira à tous les amateurs de plein air.
- À Chandler, les parcours multimédias nocturnes **Nova Lumina** et **Ura** présentés au **Parc du Bourg de Pabos** sauront ravir les petits et grands explorateurs.





La Gaspésie

20 km



LES ÎLES DE LA MADELEINE

Les Îles de la Madeleine

135

0 5 10km

Ces tracés ne sont pas des pistes cyclables à proprement parler, mais plutôt des parcours suggérés pour découvrir de beaux endroits des îles de la Madeleine.



Émergeant du golfe du Saint-Laurent à plus de 200 km des côtes de la péninsule gaspésienne, les Îles de la Madeleine séduisent. Elles deviennent une destination coup de cœur pour tous les voyageurs qui les découvrent.

Balayées par les vents du large, ces quelques îles ne manquent pas d'attraits ni de superbes paysages aux multiples coloris. Le blond des dunes, le rouge des falaises de grès et le bleu de la mer s'harmonisent aux maisons souvent peintes de couleurs vives et au blanc étincelant des phares.

Depuis le XV^e s., la vie des îles est ancrée dans la tumultueuse histoire d'individus qui ont su se mesurer aux éléments marins. D'abord les « Indiens de la mer », puis les chasseurs de phoque et de morse, et ensuite les chasseurs de baleine, basques ou bretons, se sont installés dans les îles, aussi adoptées par les Acadiens qui s'y réfugient à la suite du Grand Dérangement de 1755.

Tant d'autres encore ont essayé d'y aller, mais n'y sont jamais arrivés. Les nombreuses épaves qui parsèment littéralement les côtes de l'archipel sont témoins de nuits d'enfer, de vaillants sauvetages ou tout simplement de cette formidable force qui entoure les îles et leur donne ce cachet distinctif : la mer.

Les Madelinots, depuis toujours tournés vers cette mer, vivent principalement de la pêche et de l'industrie touristique. Les restaurants de l'archipel sont des lieux où les délices de fruits de mer attendent tous les visiteurs et en font une oasis de plaisir mise en valeur par des gens à l'accueil proverbial.

En plus d'être un paradis de plages et l'un des lieux de prédilection des véliplanchistes, les Îles de la Madeleine se prêtent magnifiquement à la balade à vélo, à condition de compter avec un dieu Éole plus ou moins combatif... Les routes offrent une belle qualité de parcours. De plus, quelques chemins donnent amplement l'occasion aux cyclistes de découvrir des points de vue à couper le souffle.



Falaises de la Belle-Anse.

À voir, à faire...

Île du Cap aux Meules

- La **Butte du Vent** et les **falaises de la Belle-Anse** offrent des vues imprenables.
- Le **parc du Site de La Côte**, face au joli port de pêche de l'anse de l'Étang du Nord, est l'endroit idéal pour flâner ou faire un pique-nique.

Île du Havre Aubert

- L'attrait majeur de Havre-Aubert est sans conteste le **site patrimonial de La Grave**, un petit quartier d'art et d'artisanat installé sur la grève.
- À l'extrémité de la **plage de Havre-Aubert**, vous aurez l'impression d'arriver au bout du monde.

Île du Havre aux Maisons

- Grimpez sur la **Butte à Mounette** au coucher du soleil pour la vue à couper le souffle.
- Au **phare du Cap Alright**, vous trouverez un imposant escarpement rocheux où se mêlent l'argile, le calcaire et le gypse.
- Une balade sur le chemin des Montants permet d'apprécier l'un des plus beaux panoramas de l'île du Havre aux Maisons : les **Buttes pelées**.
- La **plage de la Dune du Sud**, bordée de falaises rouges et ponctuée de grottes accessibles à marée basse, offre 22 km de sable fin.

Grosse Île

- La **Réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est** protège un écosystème unique au Québec avec sa riche faune ailée.
- La **plage de la Grande Échouerie**, l'une des plus belles plages des Îles, semble s'étendre à l'infini.

Île d'Entrée

- C'est à l'île d'Entrée que se trouve le plus haut sommet des Îles, **Big Hill**, qui fait 174 m de haut et depuis lequel vous pourrez contempler l'archipel d'un bout à l'autre.



LANAUDIÈRE

Charlemagne	142
Les îles de Berthier	143
Joliette	144
Mascouche	146
Notre-Dame-des-Prairies	147
Repentigny - Le Gardeur	148
Saint-Charles-Borromée	150
Terrebonne	151

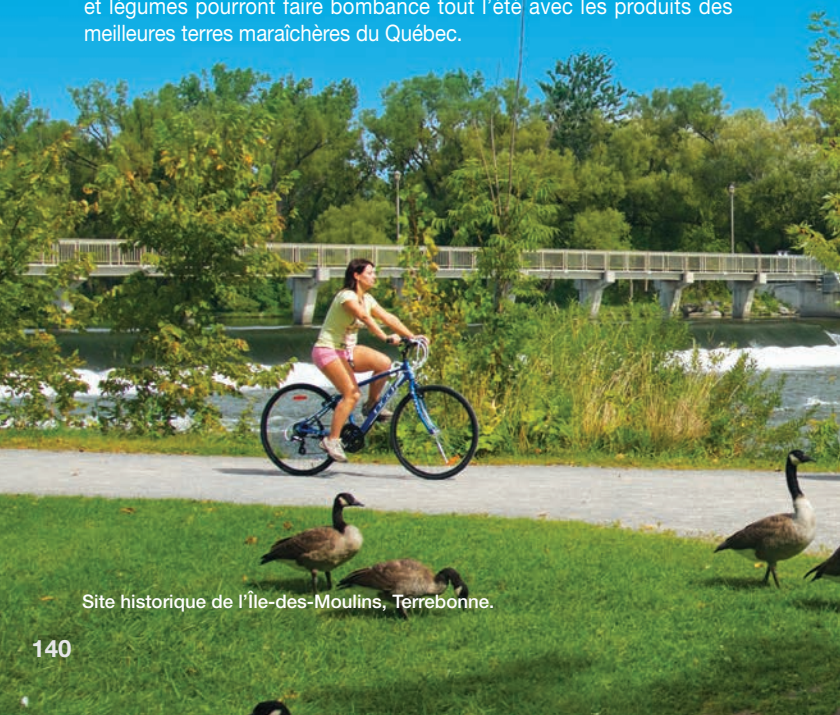


Lacs, rivières, chutes, terres cultivées, vastes forêts sauvages et grands espaces composent un décor harmonieux et paisible. La région de Lanaudière, qui s'étend entre le plateau laurentien et le fleuve, est enclavée entre la Mauricie et les Laurentides tout juste au nord-est de Montréal. On dit que les Français y ont vu un Québec en miniature, étant donné la variété topographique caractéristique de ce coin de pays.

Dans un environnement à caractère rural, les cyclistes pourront se régaler du vert qui se décline en une surprenante gamme de nuances : du vert des foin sur les berges du Saint-Laurent au vert foncé des conifères, en passant par le dégradé des verts champêtres, tout pour en faire une région prisée pour la tranquillité et l'harmonie de ses paysages.

À Joliette, la musique attire chaque été des milliers de visiteurs à l'occasion de la tenue d'un événement d'envergure : le Festival de Lanaudière. Les mélomanes s'y donnent rendez-vous sous les étoiles pour assister à des concerts de musique classique. Les musées de traditions ou d'art poursuivent chacun à leur manière l'élan musical de la région.

La région de Lanaudière se prête bien à la pratique du vélo. Quelque 200 km peuvent être parcourus en milieu municipal, Terrebonne et Joliette offrant la meilleure part de ces réseaux. Les cyclistes amateurs de fruits et légumes pourront faire bombance tout l'été avec les produits des meilleures terres maraîchères du Québec.



Site historique de l'Île-des-Moulins, Terrebonne.

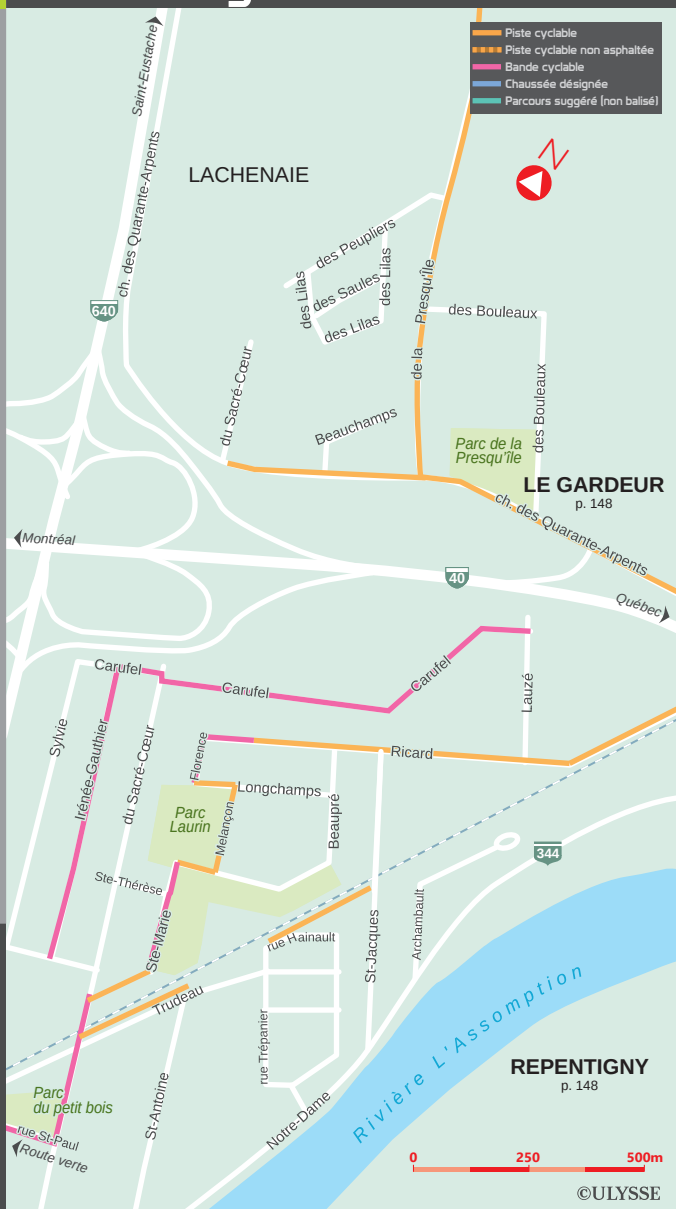
À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades dans Lanaudière :

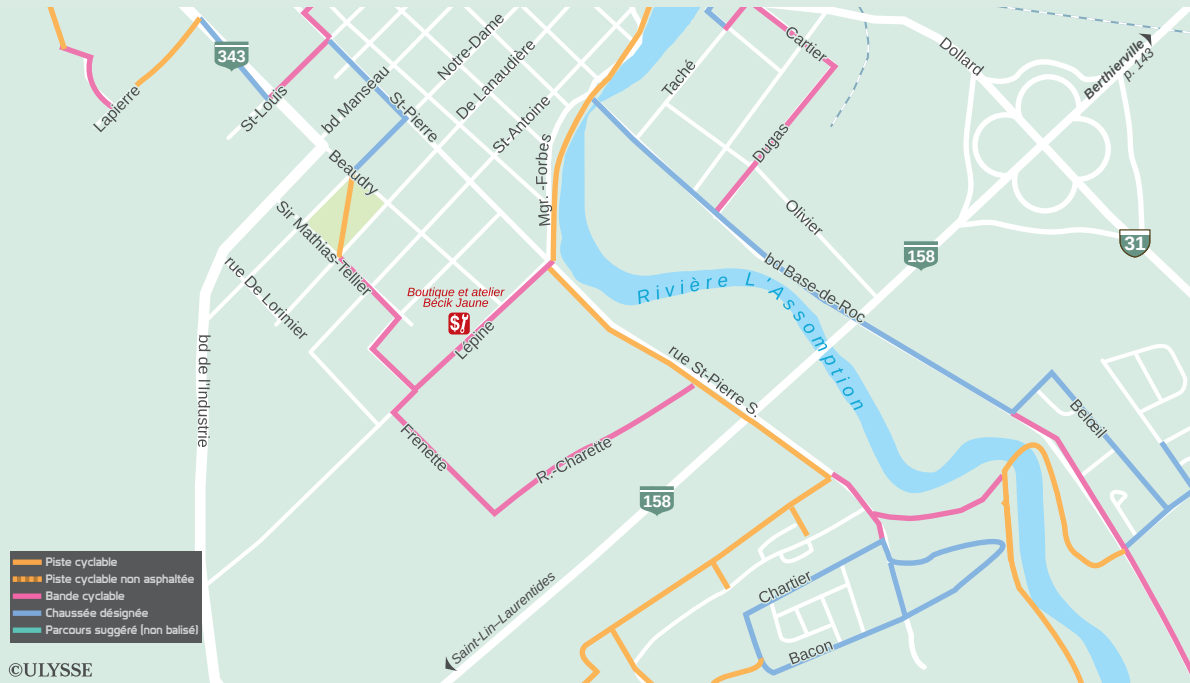
- Le **Site historique de l'Île-des-Moulins** concentre l'ensemble exceptionnel de moulins et autres installations préindustrielles de la seigneurie de Terrebonne.
- Le **Musée d'art de Joliette** loge dans un édifice moderne qui présente une petite partie de sa collection d'œuvres anciennes et contemporaines.
- C'est à Berthierville que l'on peut visiter le **Musée Gilles-Villeneuve**, consacré au champion de course automobile mort tragiquement en 1982 et à son fils Jacques, qui a pris la relève et remporté le titre de champion du monde de Formule 1 en 1997.
- Plus au nord, à Rawdon, **La Terre des Bisons** propose des visites guidées de son élevage inusité, suivies d'une dégustation.
- La communauté autochtone de **Manawan** propose des tours guidés et des activités culturelles pour aller à la rencontre de la nation atikamekw.



Charlemagne







©ULYSSE

Lanaudière

Lanaudière



147

Repentigny - Le Gardeur





Les îles de Berthier.



LES LAURENTIDES

Blainville	156
Boisbriand	157
Bois-des-Filion	158
Lachute	159
Parc du Corridor aérobique	160
Parc du Domaine Vert	161
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	162
Parc national d'Oka	163
Sainte-Anne-des-Plaines	164
Saint-Eustache	165
La Seigneurie des Plaines	166
La Vagabonde	167
Val-David	168
La Villageoise de Mont-Tremblant	169



Contrée de villégiature des plus réputées au Québec, la belle région des Laurentides offre à la vue de tous les visiteurs de magnifiques paysages lacustres et montagneux, caractéristiques du Bouclier canadien.

En 1909, le chemin de fer Le P'tit Train du Nord favorisait l'essor touristique dans cette contrée où la concentration de stations de ski deviendrait la plus importante en Amérique du Nord. La Station Mont Tremblant en reste le plus célèbre exemple, aux côtés des stations de Sainte-Adèle et de Saint-Sauveur.



Parc linéaire Le P'tit Train du Nord.

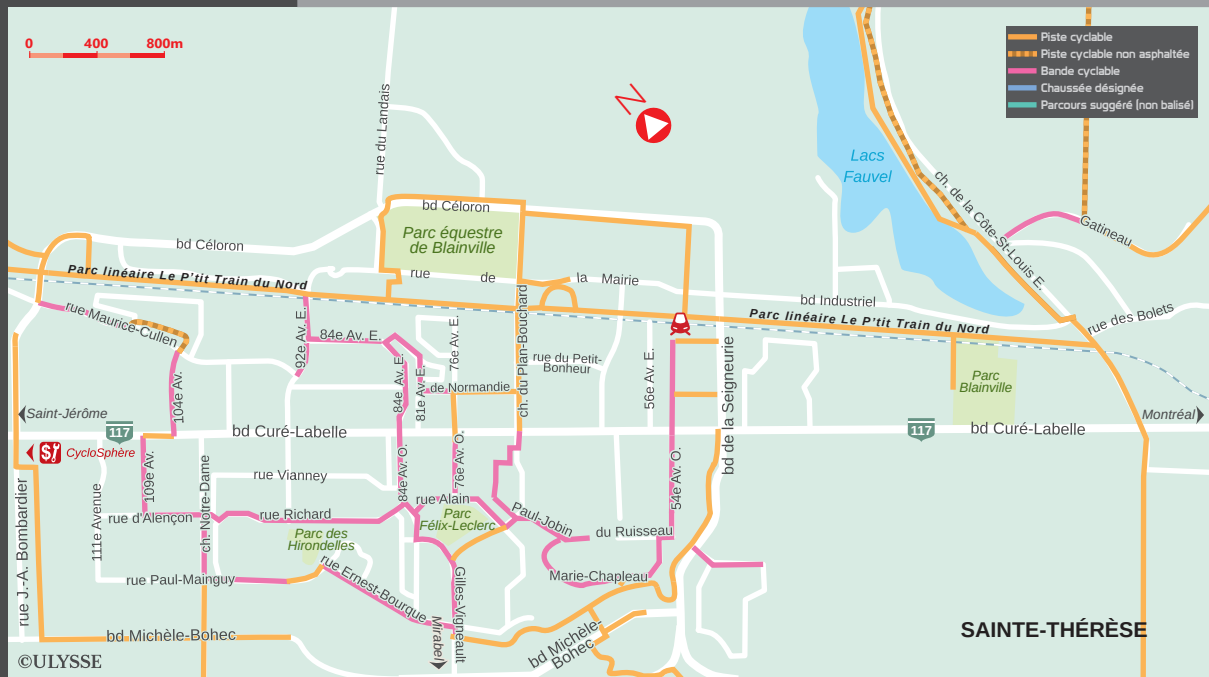
La fermeture de la voie ferrée et la création du **parc linéaire Le P'tit Train du Nord** donnent le coup d'envoi à l'ère du cyclisme dans les Laurentides. Depuis 1996, les 234 km de cette ancienne emprise ferroviaire, qui s'étend de Bois-des-Filion à Mont-Laurier, serpentent à travers un environnement forestier entrecoupé de clairières menant aux localités du secteur.

Le **Corridor aérobique** vous ouvre une autre voie dans la nature, mais il est recommandé d'y rouler sur pneus larges.

À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades dans les Laurentides :

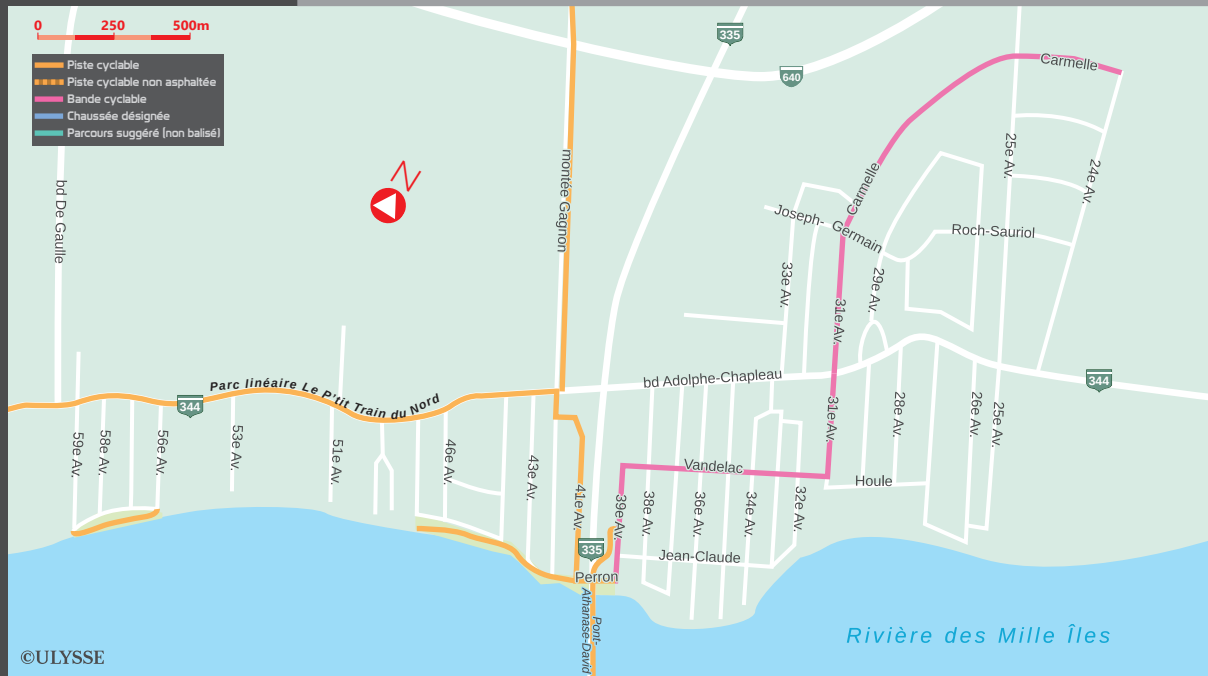
- Le **parc linéaire Le P'tit Train du Nord** débute à Bois-des-Filion et suit le tracé de l'ancien chemin de fer des Laurentides sur 234 km jusqu'à Mont-Laurier. Envahi par des milliers de cyclistes en été, ce parc hors de l'ordinaire est une attraction de premier plan dans la région.
- À Saint-Eustache, **Nid'Otruche** permet d'en apprendre davantage sur les autruches et leur ancêtre, le dinosaure *Gallimimus*.
- Le **parc national d'Oka** offre, en plus de sa plage et de ses pistes cyclables, plusieurs sentiers de randonnée pédestre.
- Le **Parc aquatique du Sommet Saint-Sauveur** propose une piscine à vagues et des glissades d'eau, de même que des montagnes russes alpines et une tyrolienne à double siège.
- Le secteur Dufresne du **Parc régional de Val-David-Val-Morin** offre 60 km de sentiers aux marcheurs et 35 km de pistes aux amateurs de vélo de montagne.
- La région de Val-David est aussi réputée pour ses **parois d'escalade**. On y trouve plusieurs montagnes aménagées pour cette activité : le mont King, le mont Condor et le mont Césaire figurent parmi les plus populaires.

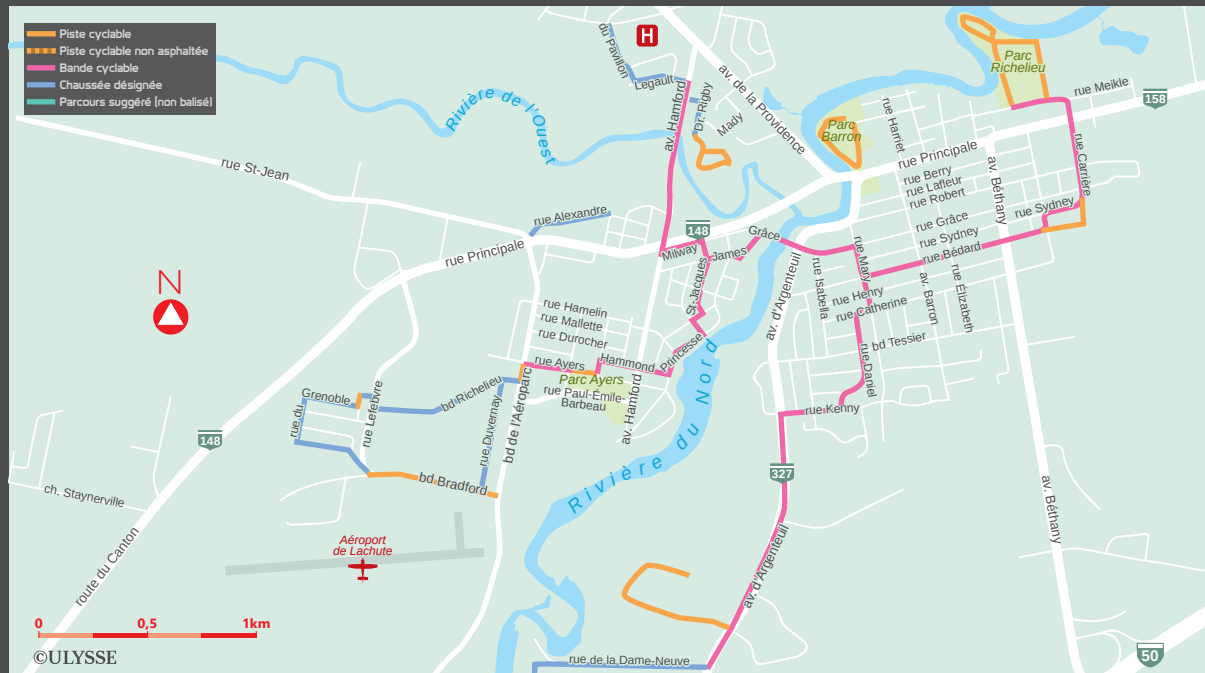


SAINTE-THÉRÈSE

Les Laurentides

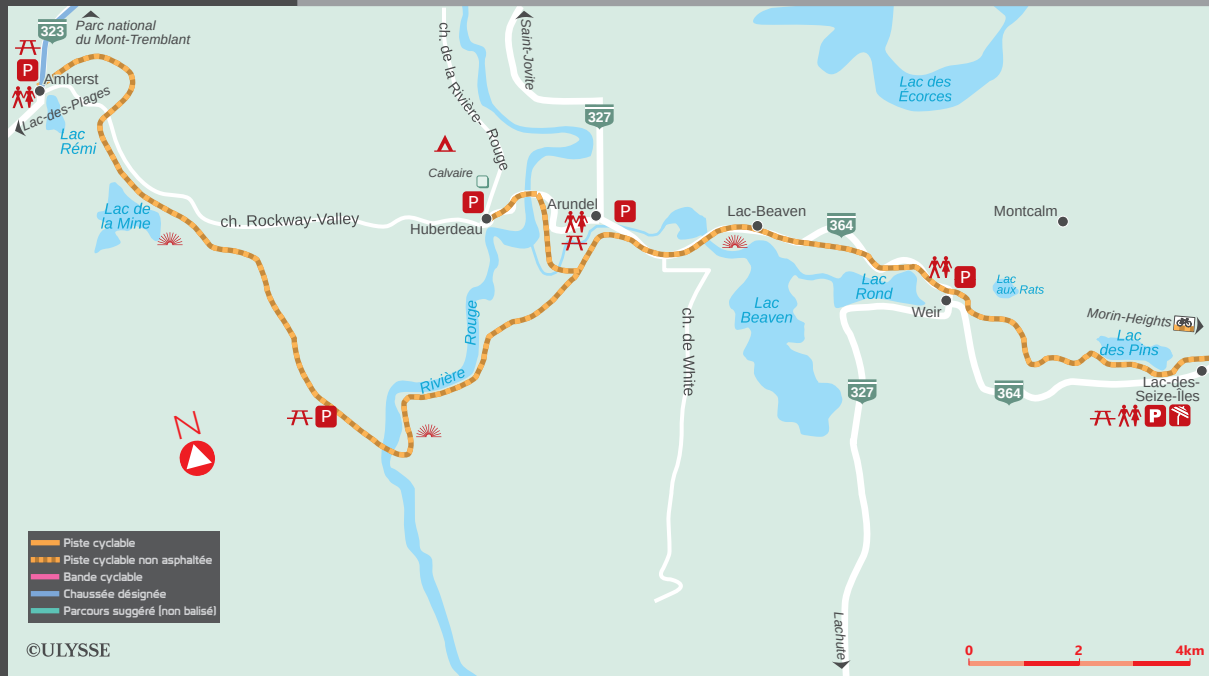






Les Laurentides

5 km



Parc du Domaine Vert



Les Laurentides

11,6 km

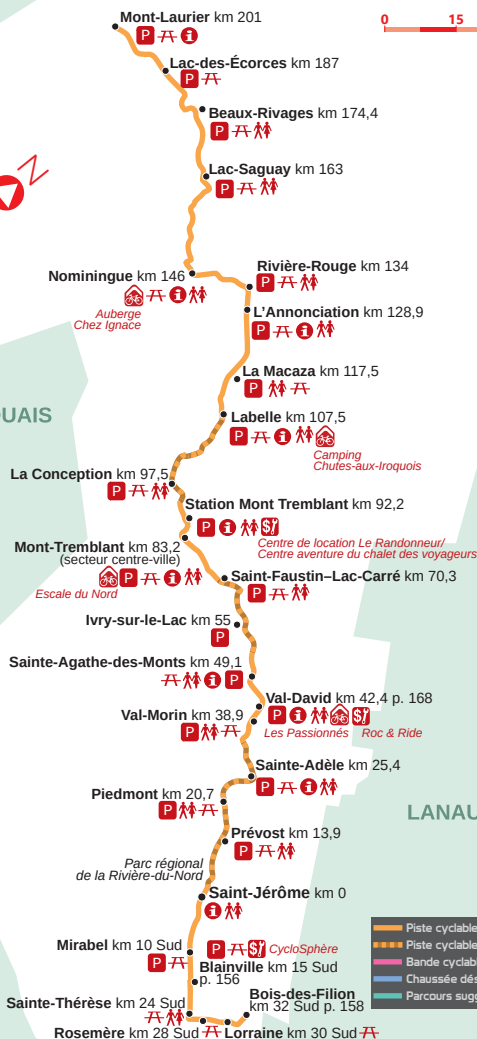
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord



0 15 30km

OUTAOUAIS

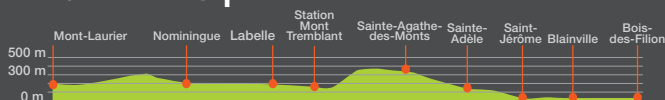
LANAUDIÈRE



- Piste cyclable
- Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)

©ULYSSE

Élévation du parc linéaire



Les Laurentides

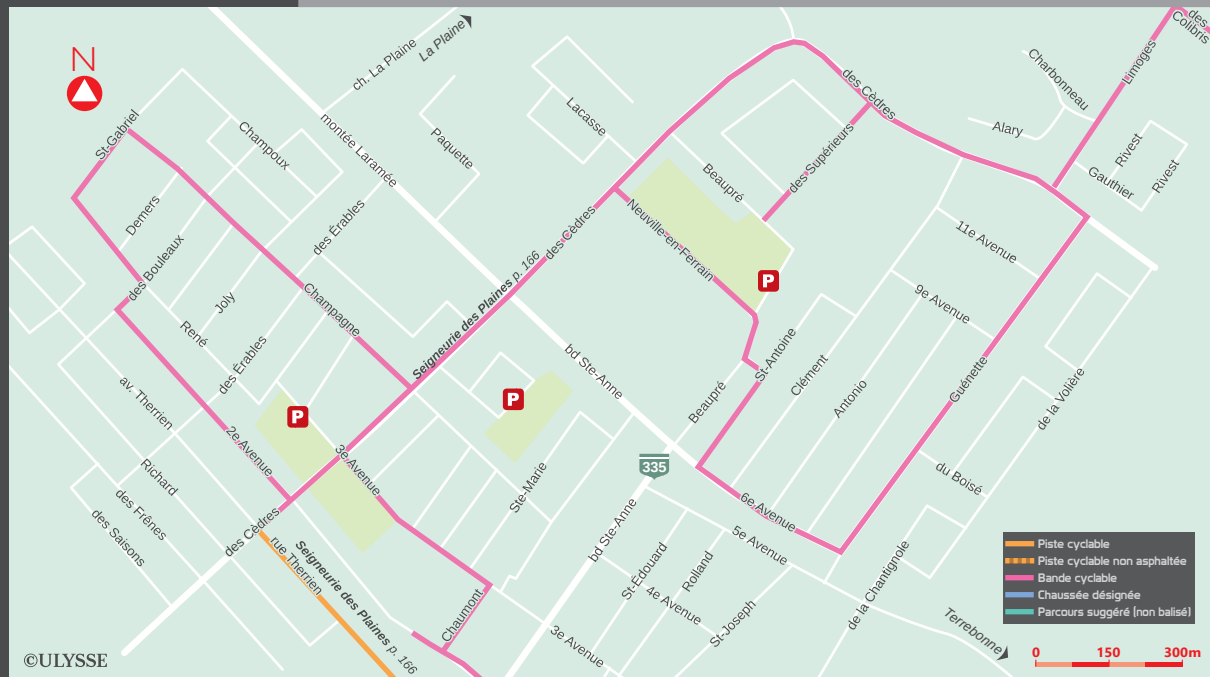
234 km

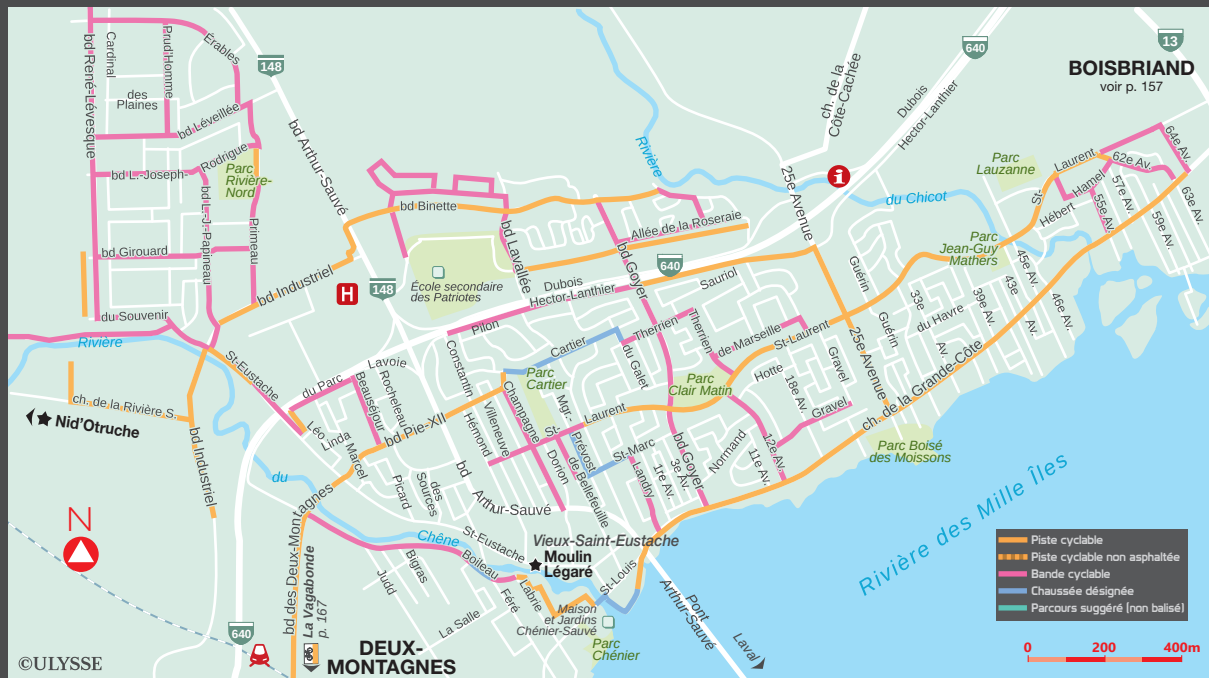


©ULYSSE

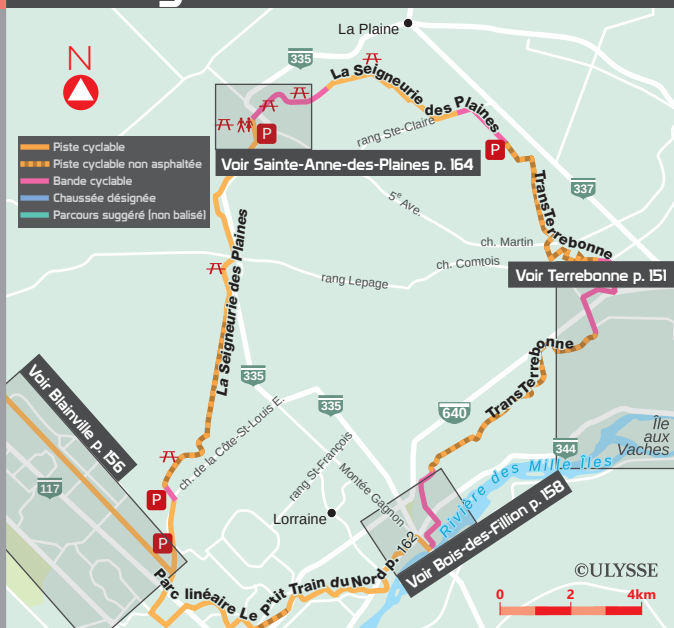
Les Laurentides

13 km





La Seigneurie des Plaines



À voir, à faire...

- À Saint-Jérôme, la **promenade de la Rivière-du-Nord** est un agréable sentier d'interprétation de l'histoire de la ville qui longe la rivière éponyme.
- Au nord de Saint-Jérôme se trouve le **Parc régional de la Rivière-du-Nord**, où l'on peut se promener sur de nombreux sentiers de randonnée et pratiquer une foule d'activités (vélo, ski de fond, raquette, hébertisme, canot, kayak, rabaska, pêche, camping).
- Le **moulin Légaré** de Saint-Eustache date de 1762, ce qui en ferait le plus ancien moulin uniquement mû par la force hydraulique en activité continue en Amérique du Nord. Il est possible de visiter le moulin et de se procurer sur place farines de blé et de sarrasin.



Les Laurentides

50 km

Val-David



À voir, à faire...

- Le **Village du Père Noël** de Val-David attire chaque année des enfants désireux de rencontrer ce célèbre personnage dans sa retraite d'été.

Les Laurentides

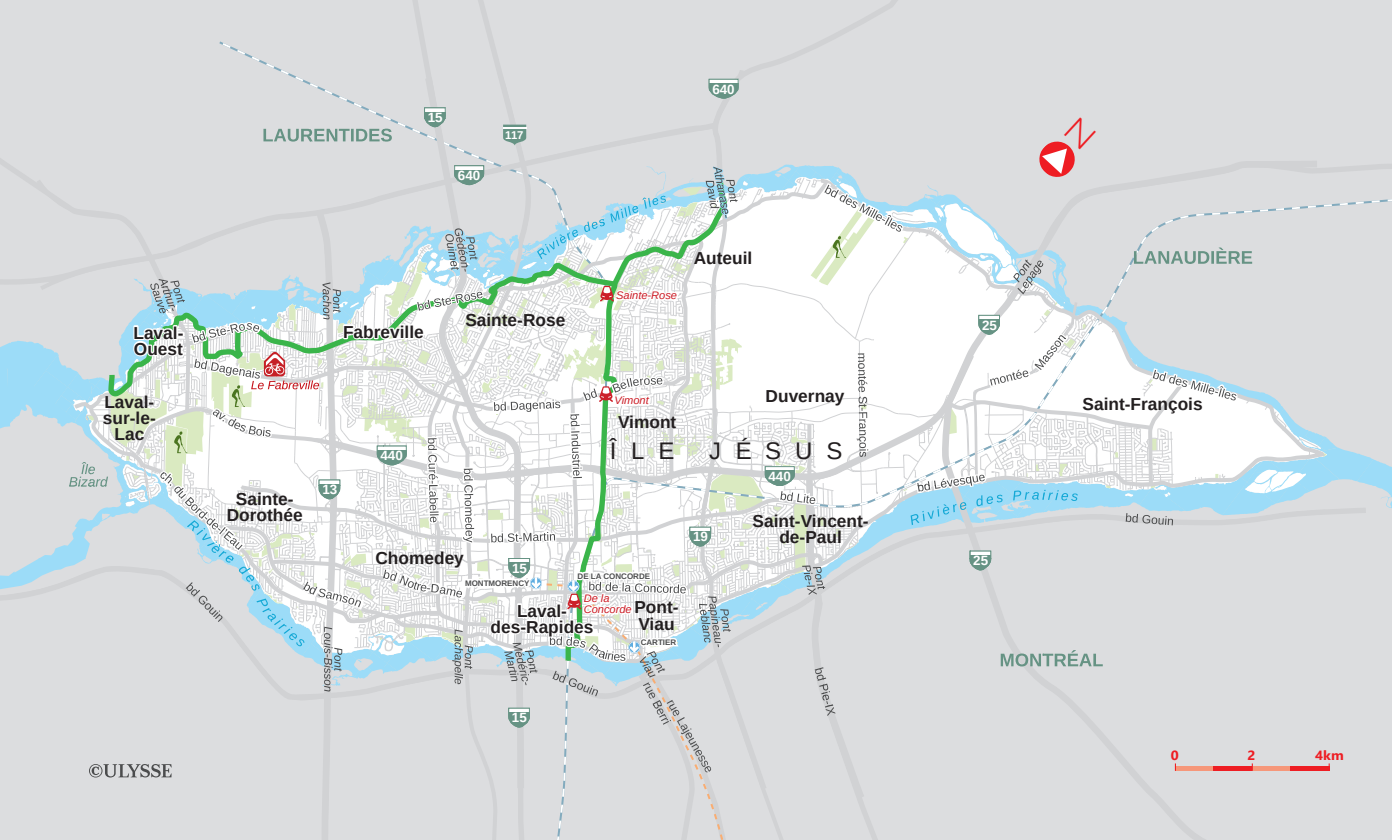


- La **Station Mont Tremblant** comprend un véritable village au pied du mont ainsi que deux magnifiques terrains de golf.
- Le **parc national du Mont-Tremblant**, qui englobe le mont, six rivières et quelque 400 lacs, propose des pistes cyclables et des circuits pour le vélo de montagne.



LAVAL

Laval - l'est de l'île	174
Laval - l'ouest de l'île	175
Laval - le sud de l'île	176



Ville importante du Québec avec plus de 443 000 habitants, Laval occupe une grande île au nord de Montréal, l'île Jésus, située entre le lac des Deux Montagnes, la rivière des Prairies et la rivière des Mille Îles. Ses riches terres arables attirèrent très tôt les colons français qui, après la signature du traité de la Grande Paix de Montréal par les Français et les Autochtones, fondèrent en 1702 Saint-François-de-Sales, le premier village de l'île. La ville de Laval telle qu'on la connaît aujourd'hui est née en 1965 de la fusion des 14 villages agricoles et petites villes de banlieue que comptait alors l'île.

Désormais grande banlieue résidentielle, commerciale et industrielle, Laval a su également préserver certaines richesses de son patrimoine architectural ainsi que de grands espaces servant à l'agriculture ou aux activités de plein air. Par ailleurs, quelques marques d'un passé récent rappellent que la proximité de Montréal et son caractère naturel avaient fait de Laval une destination touristique pour les Louis Fréchette, Honoré Mercier, Louis-Philippe Hébert et Marc-Aurèle Fortin. Tous s'amusaient à prendre le train pour Sainte-Rose, et ce, jusqu'au début du XX^e s., afin de profiter de l'ombrage des grands ormes que Fortin avait tant plaisir à peindre et qui l'ont finalement rendu célèbre. Le tourisme nautique amène toujours bon nombre de visiteurs à Laval. L'ère des centres nautiques succède à celle des plages bordant les berges de la rivière des Mille Îles, comme la plage Idéale, la plage Jacques-Cartier ou la plage Beaulieu.

Une balade à vélo dans la ville de Laval peut être envisagée uniquement comme passage entre Montréal et la région des Basses-Laurentides, mais ce serait faire fi de nombreuses découvertes imprévues.

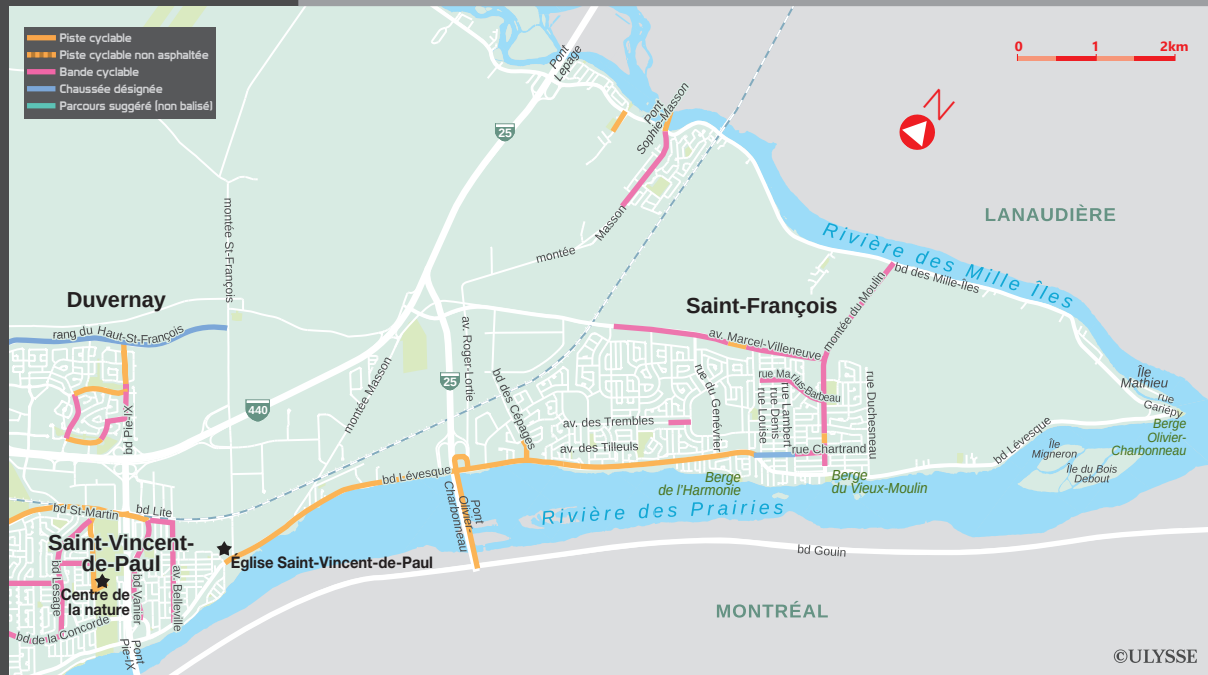




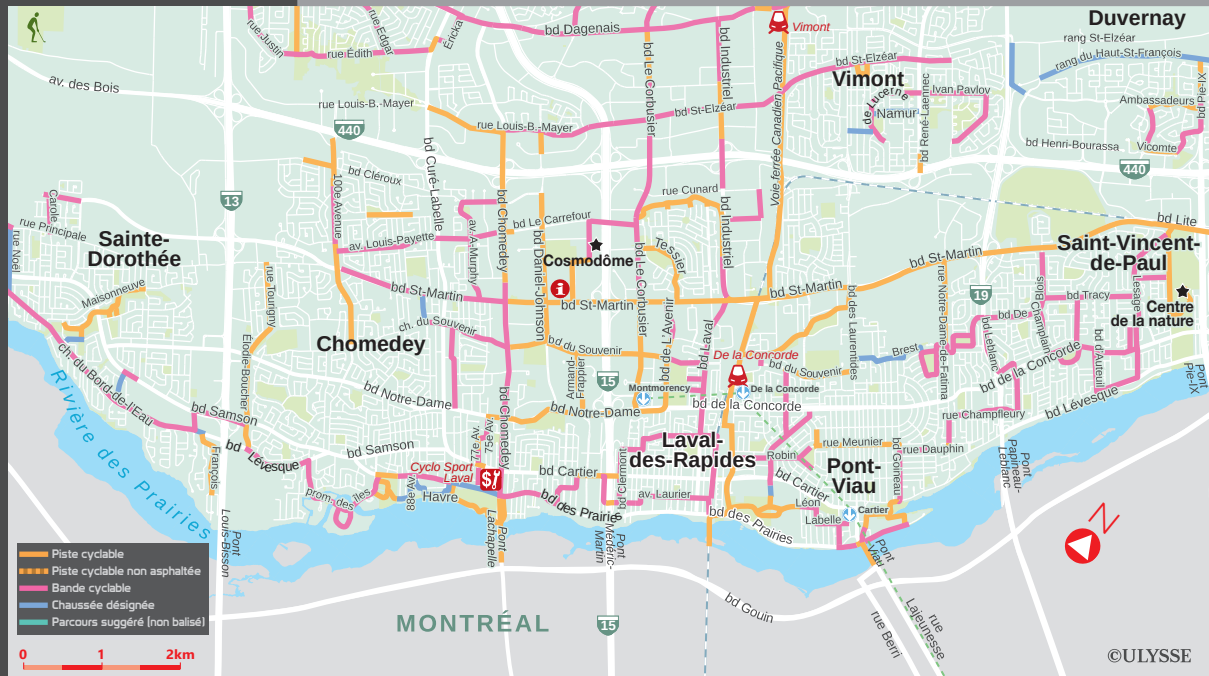
À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades à Laval :

- Le **parc de la Rivière-des-Mille-Îles** exploite habilement la multitude d'îles qui parsèment cette portion de la rivière. On peut partir à leur découverte en canot, en kayak, en rabaska, en chaloupe ou en pédalo.
- Le **Vieux-Sainte-Rose** comporte une étonnante concentration de bâtiments néoclassiques dotés de façades en pierre de taille. S'y trouvent des galeries d'art, des antiquaires et de sympathiques restaurants.
- Le **Cosmodôme** est un superbe musée interactif consacré à l'espace.
- Du parvis de l'**église Saint-Vincent-de-Paul**, dont l'intérieur néoclassique est doté de belles colonnes corinthiennes et d'un plafond à caissons, on a de belles vues sur la rivière des Prairies.
- En plus de ses sentiers de randonnée pédestre, de sa piste cyclable et de ses magnifiques jardins, le **Centre de la nature** offre aux visiteurs un superbe lac artificiel qui se prête bien au canot et au kayak.









Centre de la nature.



LA MAURICIE

La Tuque	182
Route des lacs	183
Shawinigan	184
Shawinigan - secteur Shawinigan-Sud	186
Shawinigan - secteur Grand-Mère	187
Trois-Rivières	188
Trois-Rivières - centre-ville	189
Trois-Rivières - secteur Trois-Rivières-Ouest	190
Trois-Rivières - secteur Cap-de-la-Madeleine	191
Trois-Rivières - secteur Saint-Louis-de-France	192



Située à mi-chemin entre Québec et Montréal, Trois-Rivières joue le rôle de pivot urbain de la région de la Mauricie, sur la rive nord du fleuve. Seconde ville à avoir été fondée en Nouvelle-France (1634), elle fut d'abord un poste de traite des fourrures avant de devenir, avec l'inauguration en 1730 des Forges du Saint-Maurice, une localité à vocation industrielle.

Aujourd'hui, Trois-Rivière dégage le charme d'une agglomération à l'âme européenne, avec ses multiples cafés, restaurants et bars de la rue des Forges, ainsi qu'à sa terrasse dominant le fleuve Saint-Laurent.

En amont sur la rivière Saint-Maurice, la ville de Shawinigan s'est retrouvée au cœur du développement hydroélectrique à la fin du XIX^e s. grâce à la présence d'un fort courant sur la rivière et de la proximité de chutes hautes de 50 m. Le lieu recèle de multiples édifices du premier tiers du XX^e s. à l'architecture fort intéressante. S'y trouve le parc de l'île Melville, entouré de la majestueuse rivière Saint-Maurice. On y loue des embarcations non motorisées, et les amateurs y pratiquent entre autres la randonnée et le vélo ou s'aventurent sur le parcours d'aventure en forêt Arbraska.

Plus au nord s'ouvre une vaste région sauvage de lacs, de rivières et de forêts, royaume de la chasse et de la pêche. Vous y découvrirez notamment le magnifique parc national de la Mauricie, qui offre de nombreuses activités de plein air, comme le canot-camping.

Les Véloboucles Mauricie (voir l'ensemble de ce réseau sur la carte régionale de la p. 179) composent un réseau de plus de 350 km de pistes cyclables, chaussées désignées et bandes cyclables traversant les espaces naturels et urbains de la région.

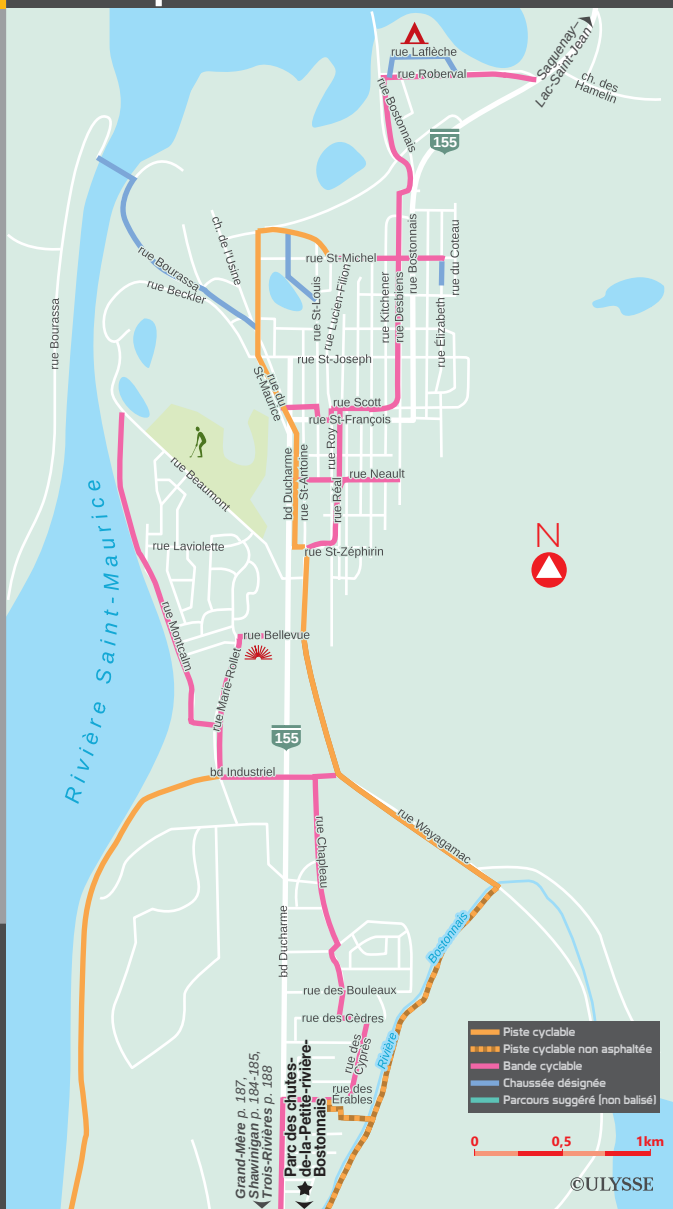


Lac Wapizagonke, parc national de la Mauricie.

À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades en Mauricie :

- À Trois-Rivières, le **Lieu historique national des Forges-du-Saint-Maurice** propose une visite commentée par le conteur Fred Pellerin, originaire de la région, expliquant entre autres le mode de vie des forgerons à travers des expositions.
- Le **parc national de la Mauricie** constitue un site parfait pour s'adonner au canot, à la randonnée pédestre et au vélo de montagne.
- À La Tuque, le très animé **Parc des chutes-de-la-Petite-rivière-Bostonnais** comprend une tour d'observation, des sentiers de randonnée et une magnifique chute de 35 m.
- Situé à Grandes-Piles, le **Village du Bûcheron** se présente comme une reconstitution d'un authentique campement de bûcherons du début du XX^e s.
- À Shawinigan, la **Cité de l'énergie** permet d'initier petits et grands à l'histoire du développement industriel de la Mauricie et du Québec.
- Le **Parc de la rivière Batiscan**, où l'on peut pratiquer une foule d'activités, est l'hôte de Via Batiscan, qui compte notamment une impressionnante via ferrata installée sur les parois de la falaise bordant le cours d'eau.
- À Maskinongé, des personnages en habits d'époque vous accueillent au **Magasin général Le Brun**. Vous y trouverez entre autres des bonbons à l'ancienne, de l'artisanat, des produits du terroir, des goûters légers et un coin café.



Route des lacs

La Mauricie

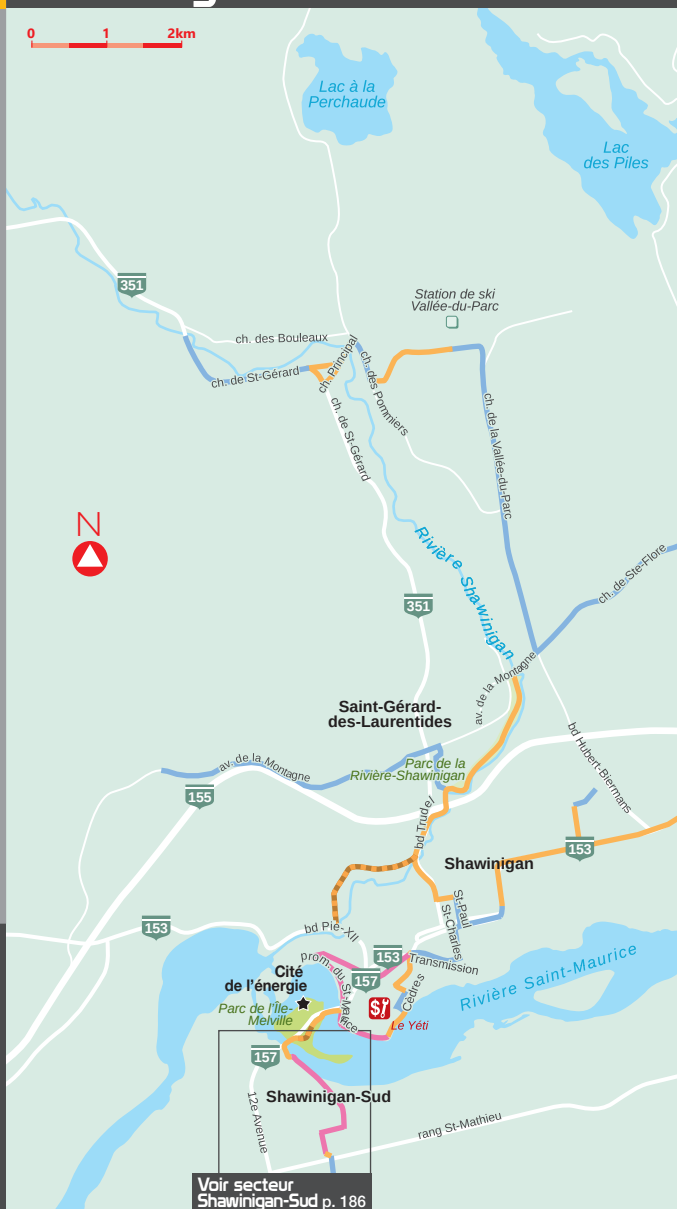
12 km

183



Shawinigan

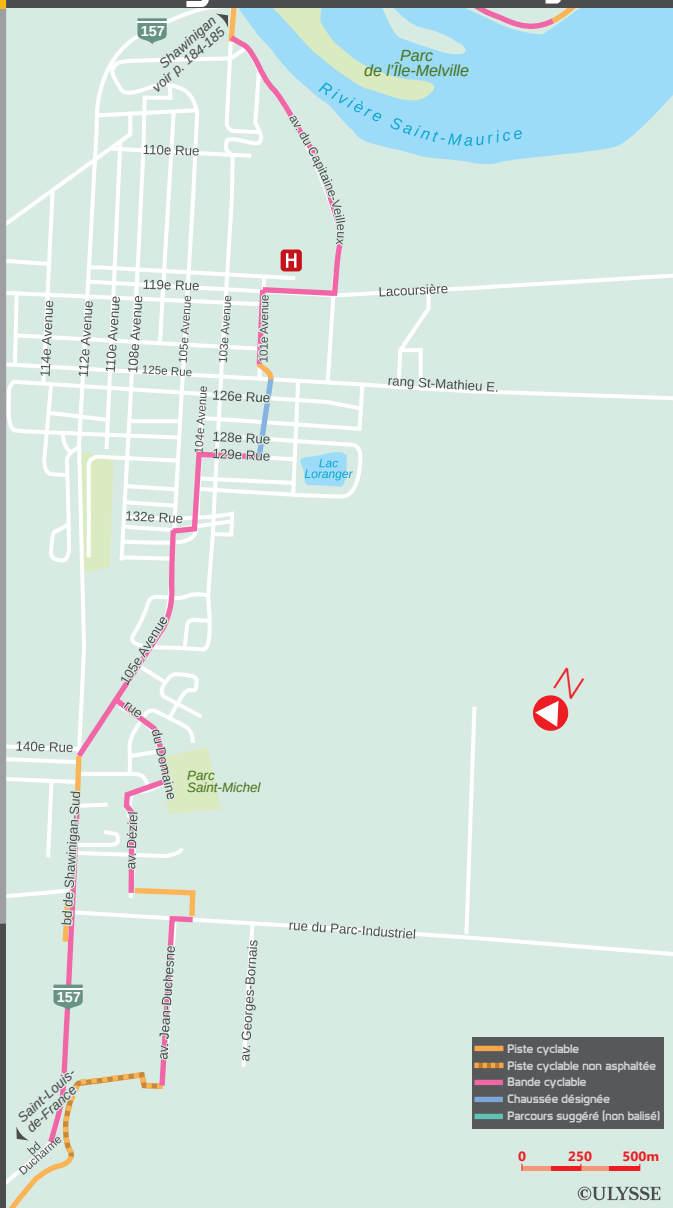
0 1 2km



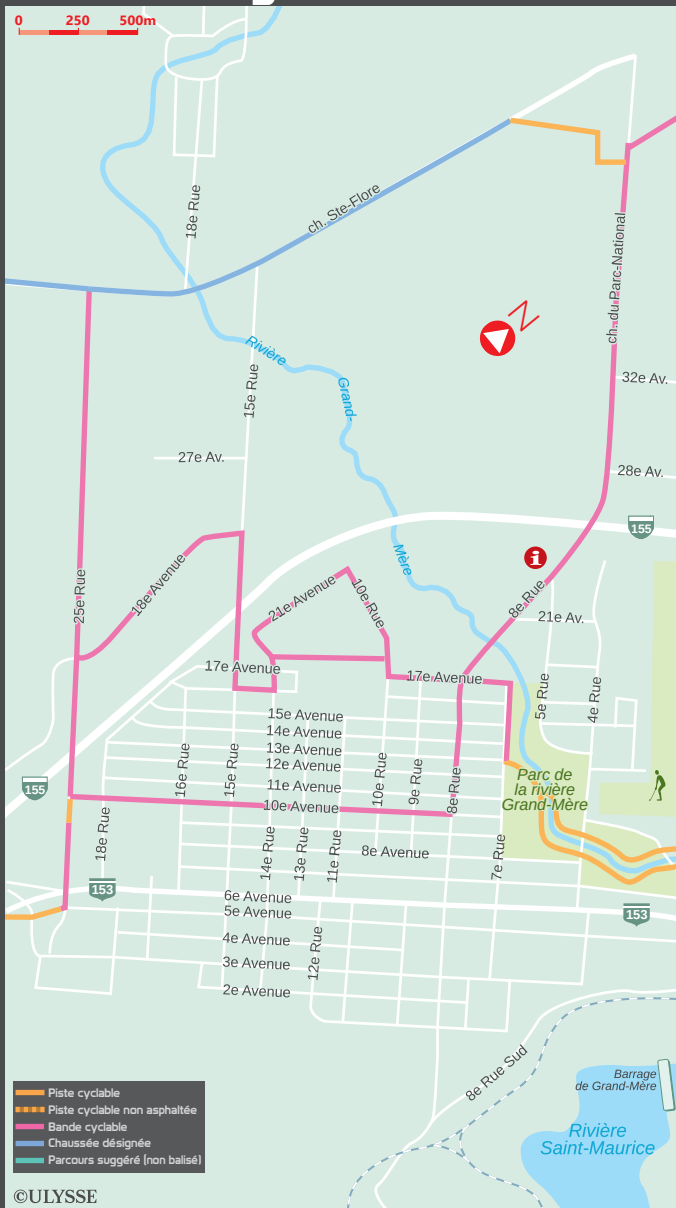
Voir secteur
Shawinigan-Sud p. 186



Shawinigan - secteur Shawinigan-Sud



Shawinigan - secteur Grand-Mère



Trois-Rivières



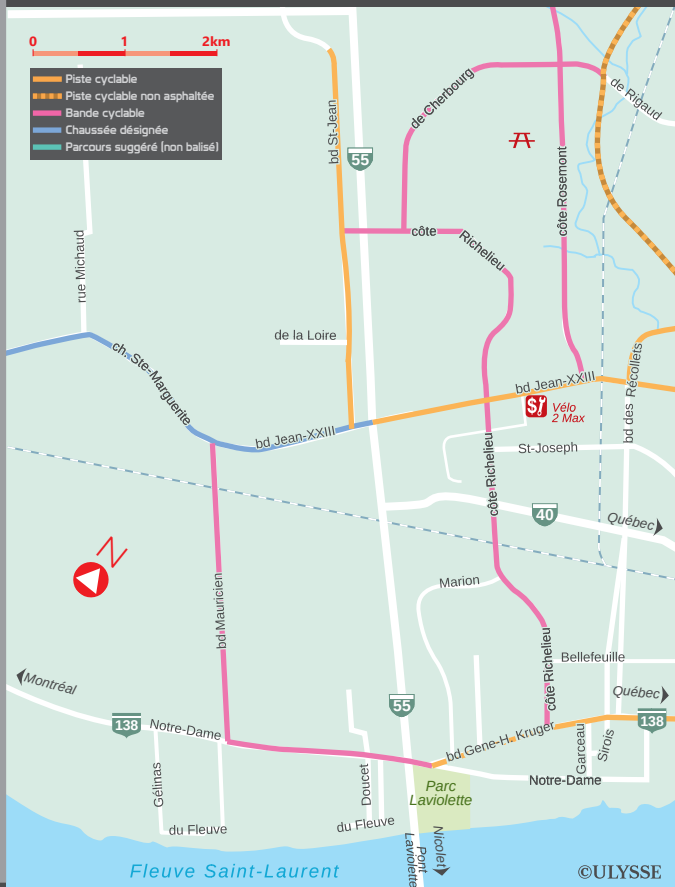
Trois-Rivières - centre-ville



À voir, à faire...

- Capitale québécoise de la poésie, la ville de Trois-Rivières est fière de sa **Promenade de la Poésie**, un circuit pédestre ponctué de quelque 400 plaques affichant des extraits de poèmes québécois. La ville accueille aussi le musée **Boréal**, qui explique toutes les facettes de l'industrie des pâtes et papiers ainsi que la façon dont elle a influencé le développement de la région.

Trois-Rivières - secteur Trois-Rivières-Ouest



À voir, à faire...

- Trois-Rivières abrite aussi le **Musée POP**, qui présente de façon ludique et interactive les grands thèmes ayant façonné le caractère du Québec. Attendant au musée, la **Vieille Prison de Trois-Rivières** permet de vivre une expérience unique en ce qu'elle présente la vie carcérale telle qu'elle était dans cet établissement construit en 1822.

La Mauricie



Trois-Rivières - secteur Saint-Louis-de-France

- Piste cyclable
- - - Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)

0 750 1500m

NOTRE-DAME-
DU-MONT-CARMEL

du Domaine-
Boilet

Shawinigan-Sud
p. 186

ch. Ste-Marguerite

bd Thibeau

157

de la
Feuillade

de la
Maine

Louis-de-France

Hôtel-de-Ville
Georges

bd Thibeau

Caron

St-Maurice

St-Alexis

bd Thibeau

157

bd des Prairies

Autoroute
Félix-Leclerc

40

©ULYSSE



Louis-de-France

ch. des Pins

ch. des Pins

des
Roseaux

François

Carrière

Martine

St-Alexis

ch. Masse

Jean-Pierre

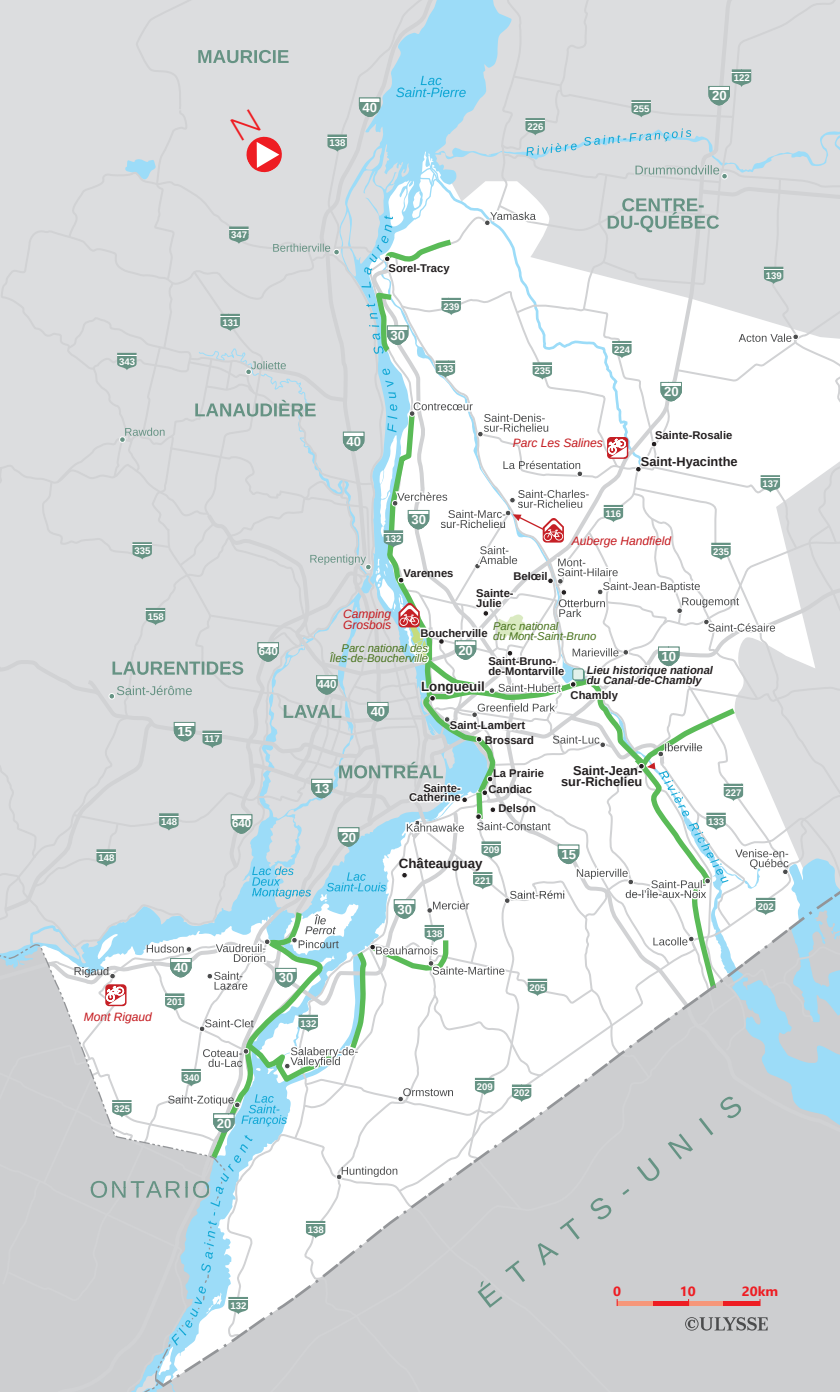


Parc de la rivière Batiscan.



LA MONTÉRÉGIE

Axe cyclable Vallée-des-Forts	198	Réseau cyclable du Suroît	214
Belœil	199	La Riveraine - Montée du chemin de Chambly	216
Boucherville	200	La Route des champs	217
Candiac	201	Saint-Bruno-de-Montarville	218
Brossard	202	Sainte-Catherine	220
Chambly	204	Sainte-Julie	221
Châteauguay	205	Saint-Hyacinthe	222
Delson	206	Saint-Hyacinthe - secteur Sainte-Rosalie	224
La Prairie	207	Saint-Jean-sur-Richelieu	226
Longueuil	208	Saint-Lambert	227
La Montérégiade I - de Saint-Jean-sur-Richelieu à Farnham	210	La Sauvagine	228
La Montérégiade II - de Farnham à Granby	211	Le Sentier du Paysan	229
Piste du canal de Chambly	212	Sorel-Tracy	230
		Varennnes	232



MAURICIE



Lac Saint-Pierre

Rivière Saint-François

CENTRE-DU-QUÉBEC

LANAUDIÈRE

LAURENTIDES

LAVAL

MONTRÉAL

ONTARIO

ÉTATS-UNIS

0 10 20km

©ULYSSE

Riche d'histoire et recelant de nombreux bâtiments patrimoniaux, la Montérégie est d'abord et avant tout une belle plaine très propice à l'agriculture, située entre l'Ontario, la Nouvelle-Angleterre et les contreforts des Appalaches. Sa situation géographique et ses multiples voies de communication naturelles, notamment la majestueuse rivière Richelieu, lui octroyèrent longtemps un rôle militaire et stratégique d'importance.

Les Montérégiennes, soit les monts Rougemont, Saint-Bruno, Saint-Grégoire, Saint-Hilaire et Yamaska, et la montagne de Rigaud constituent les seules dénivellations d'importance de la région. Disposées ici et là sur le territoire, ces collines massives, qui ne s'élèvent qu'à environ 400 m, furent longtemps considérées comme d'anciens volcans. En réalité, ce sont plutôt des roches métamorphiques qui devinrent apparentes à la suite de la longue érosion des terres avoisinantes.

Ouvertes au public, les anciennes fortifications qui se dressent dans la région furent des avant-postes servant à protéger la



Piste du canal de Chambly.

colonie contre les Anglais (et les Autochtones) puis la colonie britannique contre les Américains. En 1813, ceux-ci y connurent d'ailleurs la première défaite militaire de leur jeune histoire. Les Patriotes et les Britanniques s'y affrontèrent aussi, à Saint-Charles-sur-Richelieu et à Saint-Denis-sur-Richelieu, lors des Rébellions de 1837-1838.

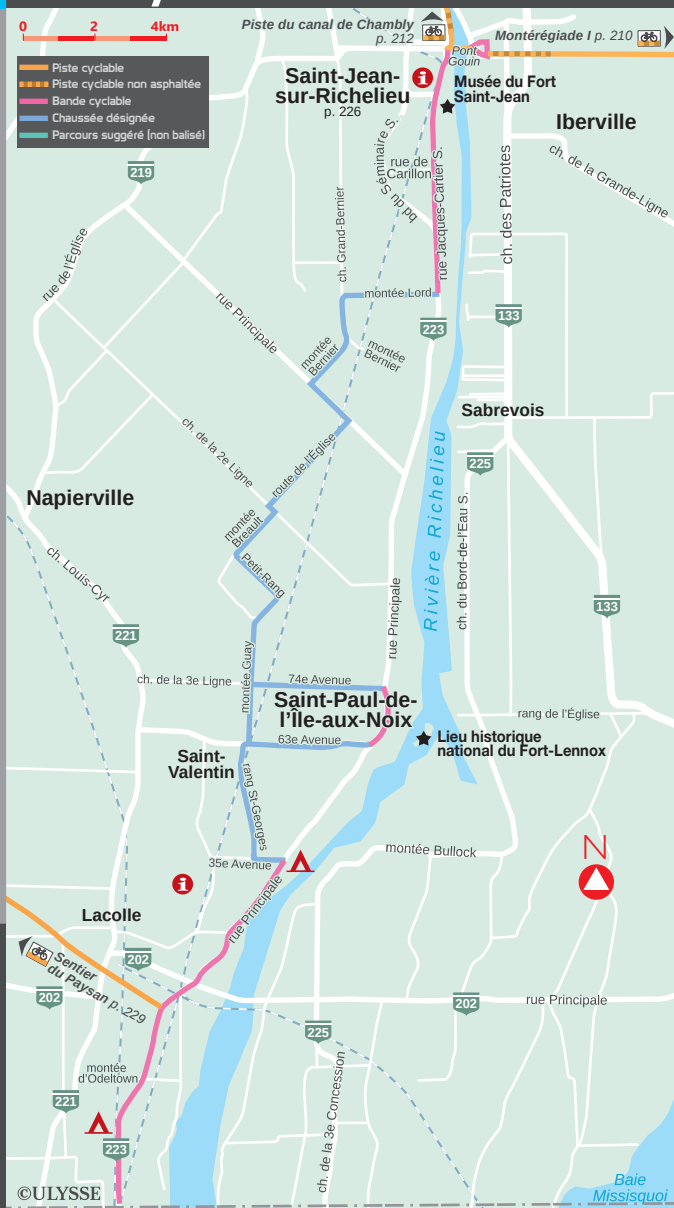
Les cyclistes pourront parcourir non seulement des pistes municipales, mais également des voies réservées et des circuits sur route, dont la **Véloroute Gourmande** (voir p. 71), inaugurée en 2022. La Montérégie garde malgré tout un caractère pastoral que les promeneurs pourront apprécier, et plusieurs itinéraires offrent la proximité de l'eau en prime. L'occasion d'une balade à vélo vous permettra de découvrir ou de redécouvrir le fleuve Saint-Laurent ou le système des écluses toujours en activité, qui a fait les beaux jours du développement économique du Québec au XIX^e s.



Axe cyclable Vallée-des-Forts

0 2 4km

- Piste cyclable
- - - Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)



©ULYSSE

La Montérégie

49,3 km



Boucherville

0 1 2km

La Montérégie



©ULYSSE



À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades en Montérégie :

- Le **Lieu historique national du Canal-de-Chambly** protège le site de l'ancien chemin de halage, très important au XIX^e s. À cet endroit et sur tout le parcours de cet étroit canal de 19 km de longueur, vous pourrez observer les éclusiers actionner les portes et les ponts des neuf écluses qui correspondent à une dénivellation graduelle de 22 m entre Chambly et Saint-Jean-sur-Richelieu. Le canal, inauguré en 1843, est exclusivement consacré à la navigation de plaisance depuis 1973.

- Piste cyclable
- - - Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)

Fleuve Saint-Laurent







La Montérégie



- Principal attrait du **Lieu historique national du Fort-Chambly**, le fort Chambly est le plus important ouvrage militaire du Régime français qui soit parvenu jusqu'à nous. Construit entre 1709 et 1711, ce monument historique s'inscrit dans un cadre spectaculaire en bordure du bassin de Chambly, là où débutent les rapides.



À voir, à faire...

- Les rues du **Vieux-La Prairie** revêtent un caractère urbain rarement atteint dans les villages du Québec au XIX^e s. Une promenade le long des rues Saint-Ignace, Sainte-Marie, Saint-Jacques et Saint-Georges permet d'apprécier les particularités des maisons soigneusement restaurées de ce secteur classé arrondissement historique.
- À Saint-Constant, au sud-ouest de La Prairie, se trouve **Exporail le Musée ferroviaire canadien**, une institution muséale d'envergure qui possède une importante collection de matériel ferroviaire, dont des locomotives, des wagons et des véhicules d'entretien.



Longueuil

0 1 2km

- Piste cyclable
- - - Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)
- Station Bixi

Montréal



Fluve Saint-Laurent

Parc Marie-Victorin

Vieux-Port de Montréal (en saison)

La Montérégie

LONGUEUIL-UNIVERSITÉ DE-SHERBROOKE

Pont Jacques-Cartier

Cégep Champlain

Parc de la Voie maritime

Île Notre-Dame

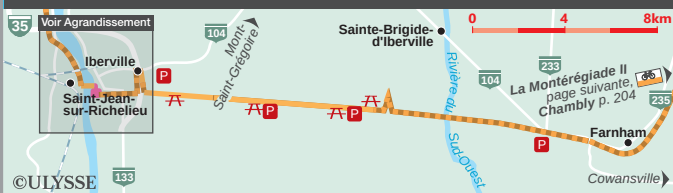
Saint-Lambert

p. 227

©ULYSSE



La Montérégiade I - de Saint-Jean-sur-Richelieu à Farnham



Saint-Jean-sur-Richelieu et Iberville



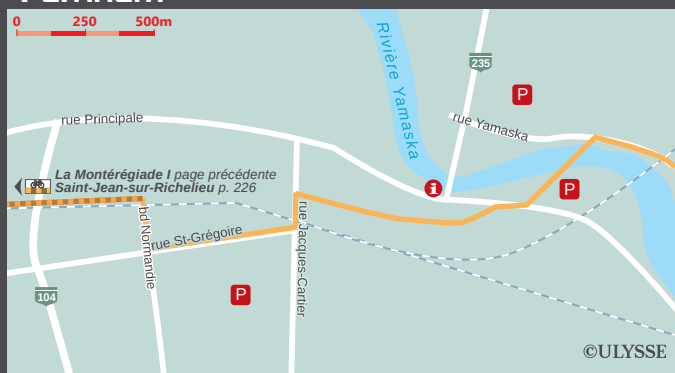
À voir, à faire...

- À Saint-Jean-sur-Richelieu, vous trouverez le **Musée du Fort Saint-Jean**, où vous pourrez visiter plusieurs bâtiments historiques. À 10 km au nord-est du centre-ville, la **Fromagerie Au Gré des Champs** vaut le détour pour ses succulents fromages au lait cru.

La Montérégiade II - de Farnham à Granby



Farnham



À voir, à faire...

- Également à Saint-Jean-sur-Richelieu, le **Musée du Haut-Richelieu** présente, outre différents objets et maquettes liés à l'histoire de ce territoire, une intéressante collection de poteries et faïences produites dans la région au cours du XIX^e s.

Piste du canal de Chambly



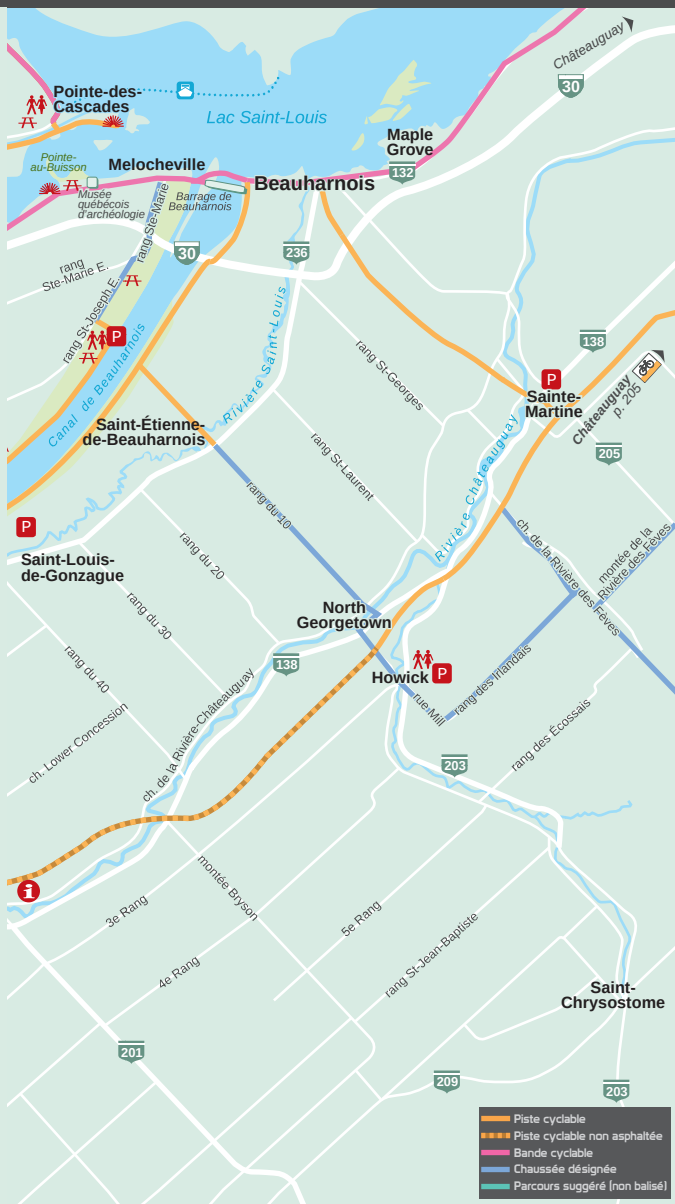


Piste du canal de Chambly.

Réseau cyclable du Suroît



©ULYSSE



La Rivéraine - Montée du chemin de Chambly

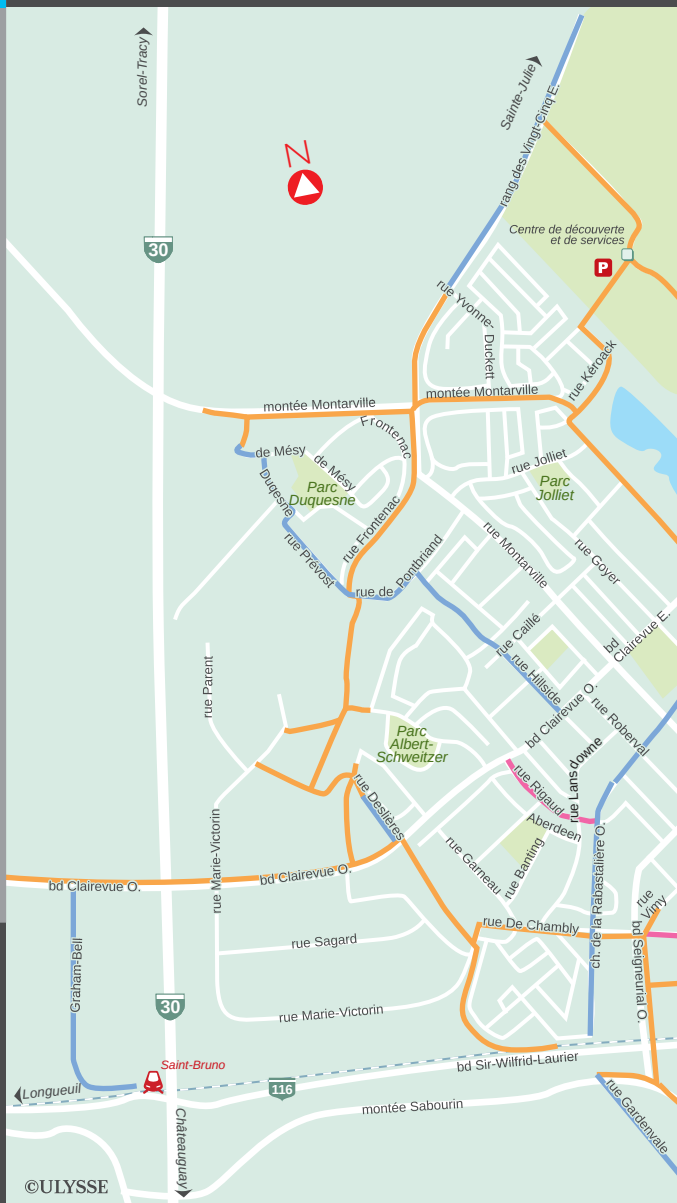
- Piste cyclable
- Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)





La Montérégie

Saint-Bruno-de-Montarville



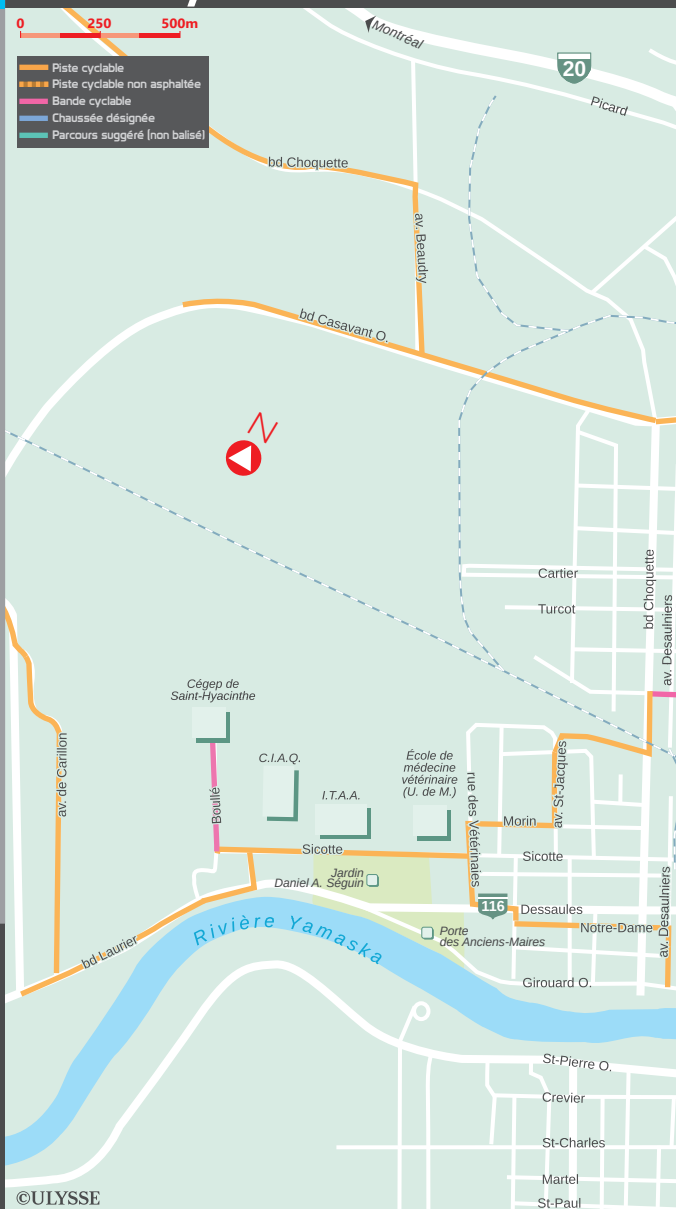




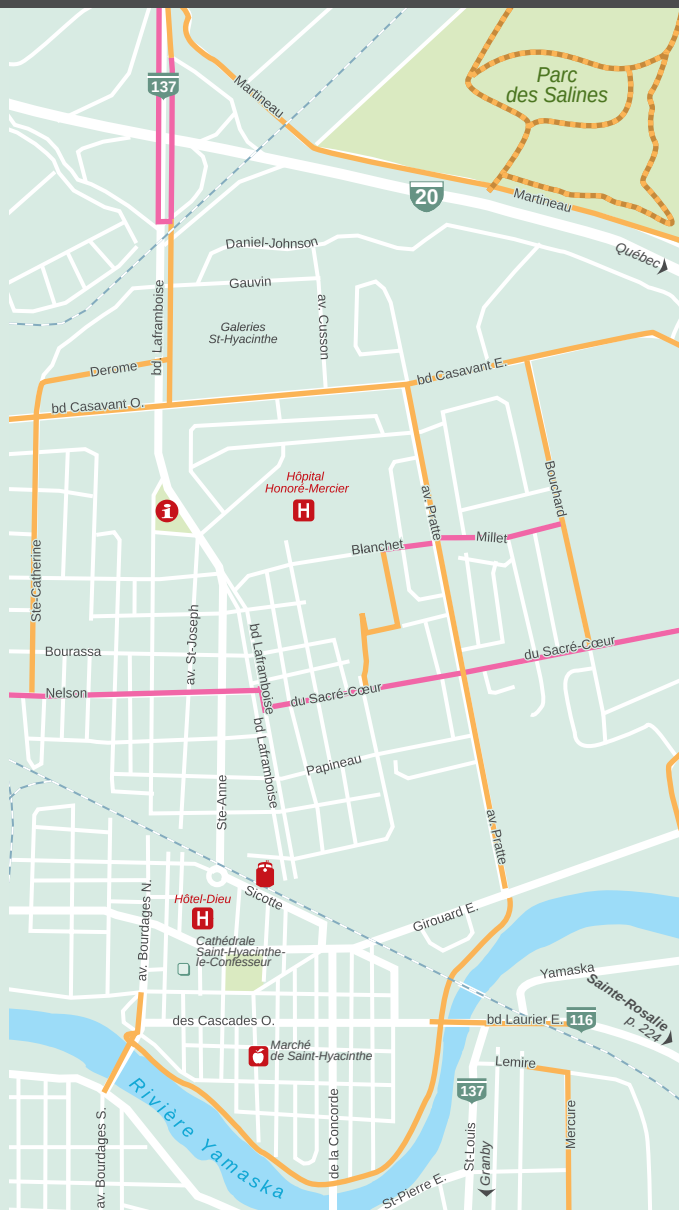
Saint-Hyacinthe

0 250 500m

- Piste cyclable
- - - Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)

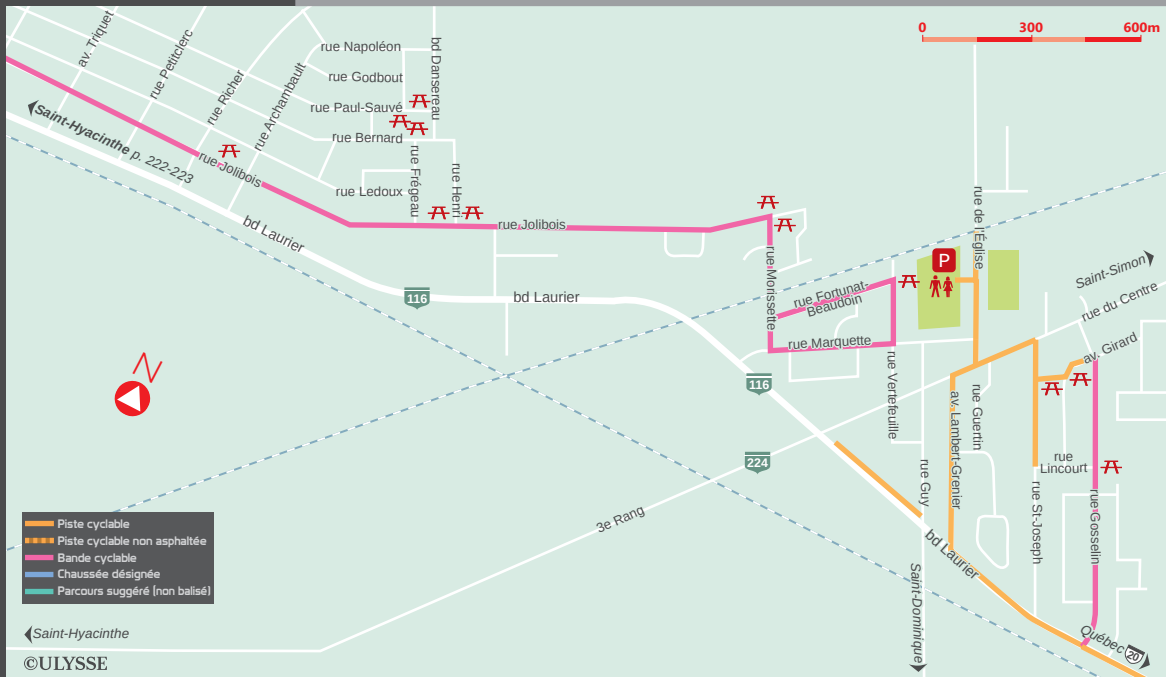


©ULYSSE



La Montérégie

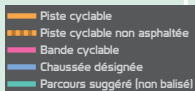
Saint-Hyacinthe - secteur Sainte-Rosalie



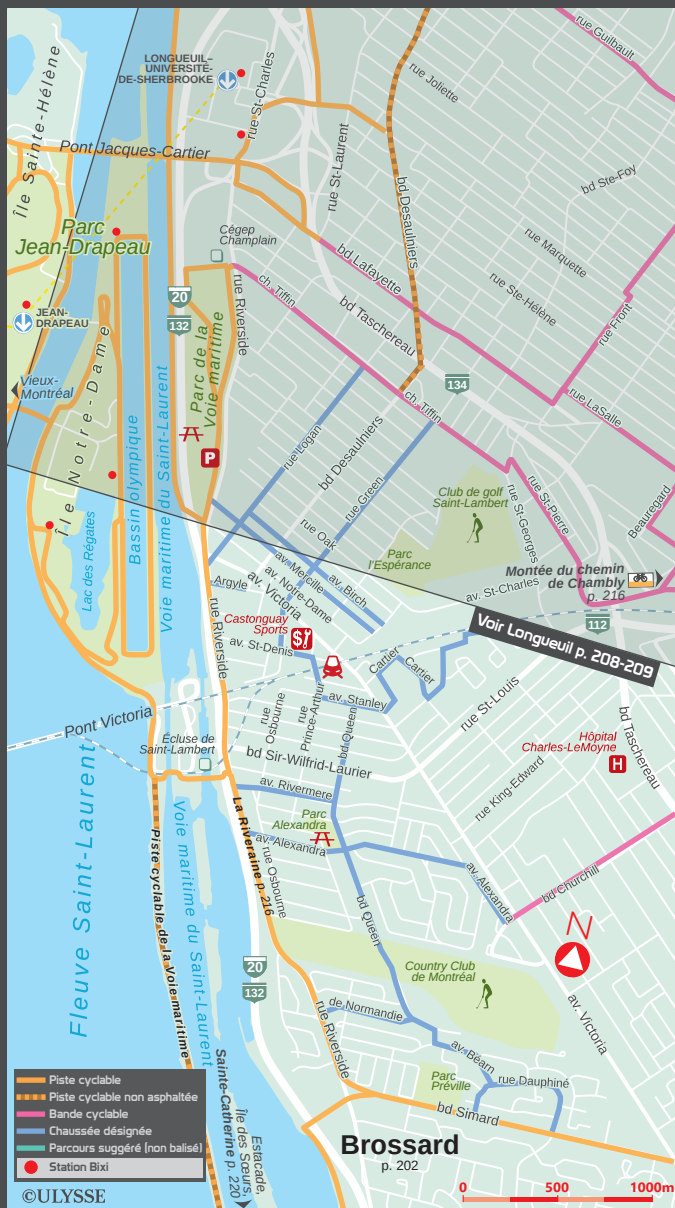


Parc national des Îles-de-Boucherville.

La Montérégie



Saint-Lambert

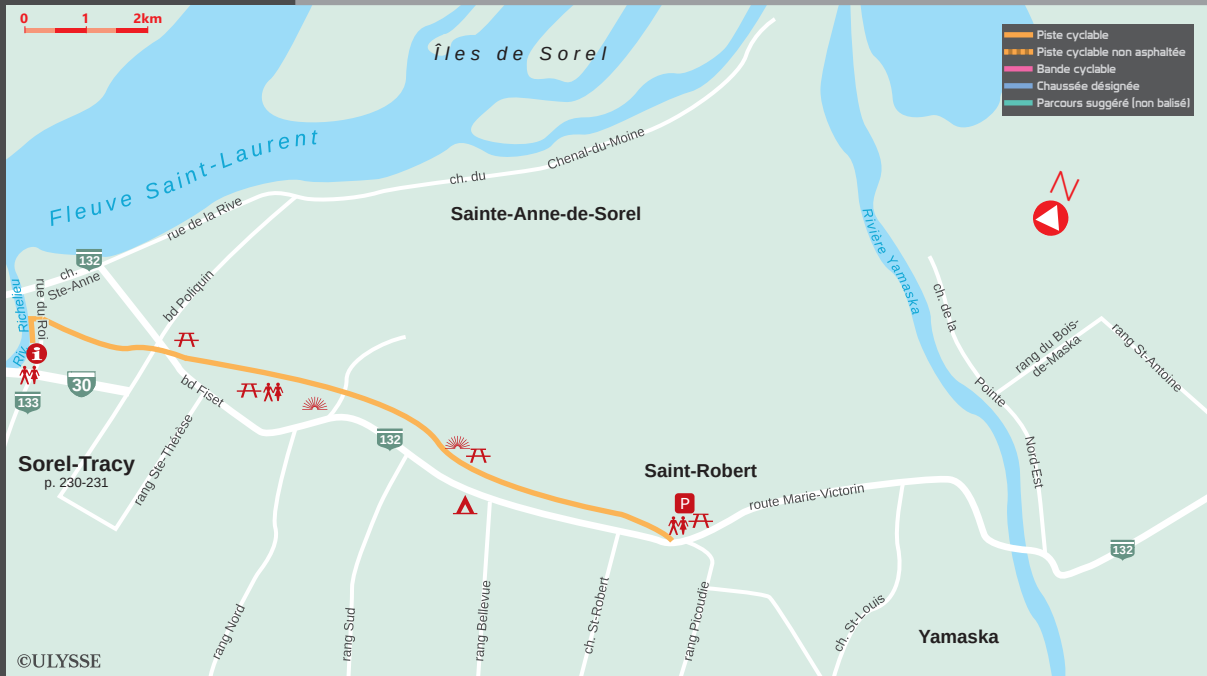


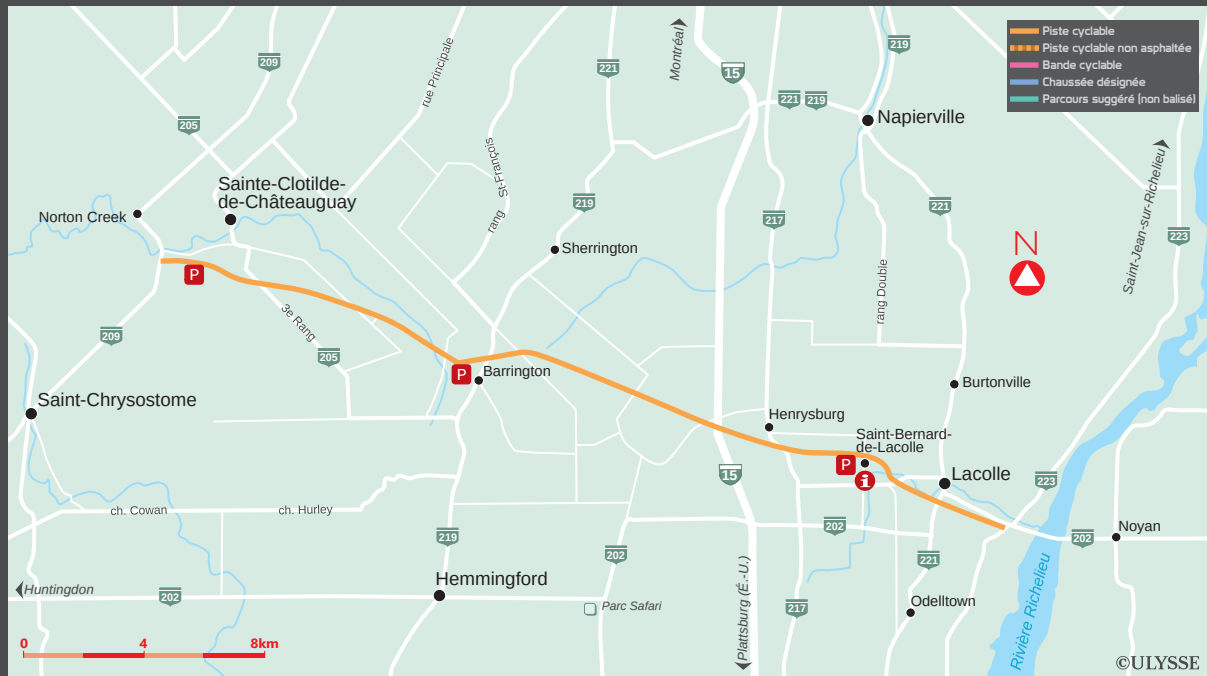
- Piste cyclable
- Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)
- Station Bixi

©ULYSSE

Brossard
p. 202

0 500 1000m

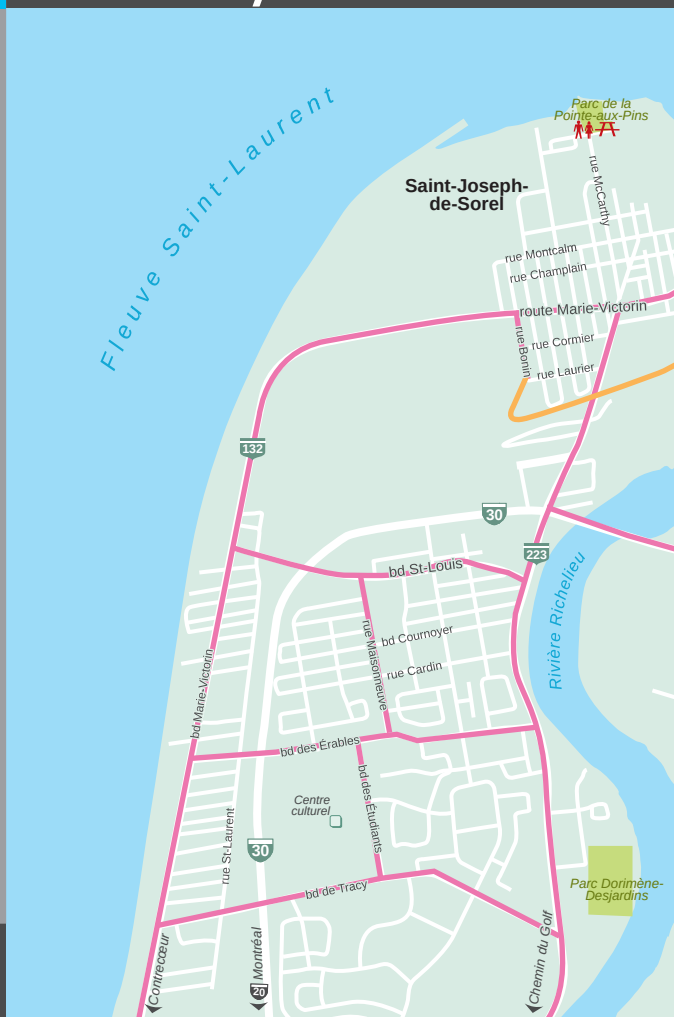




La Montérégie

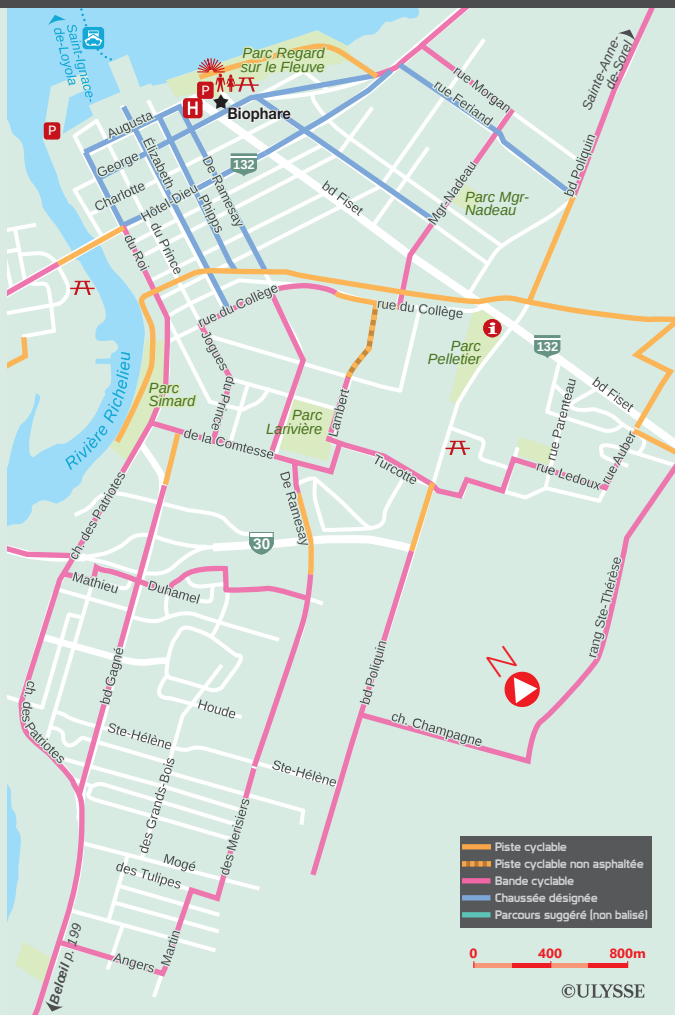
30 km

Sorel-Tracy



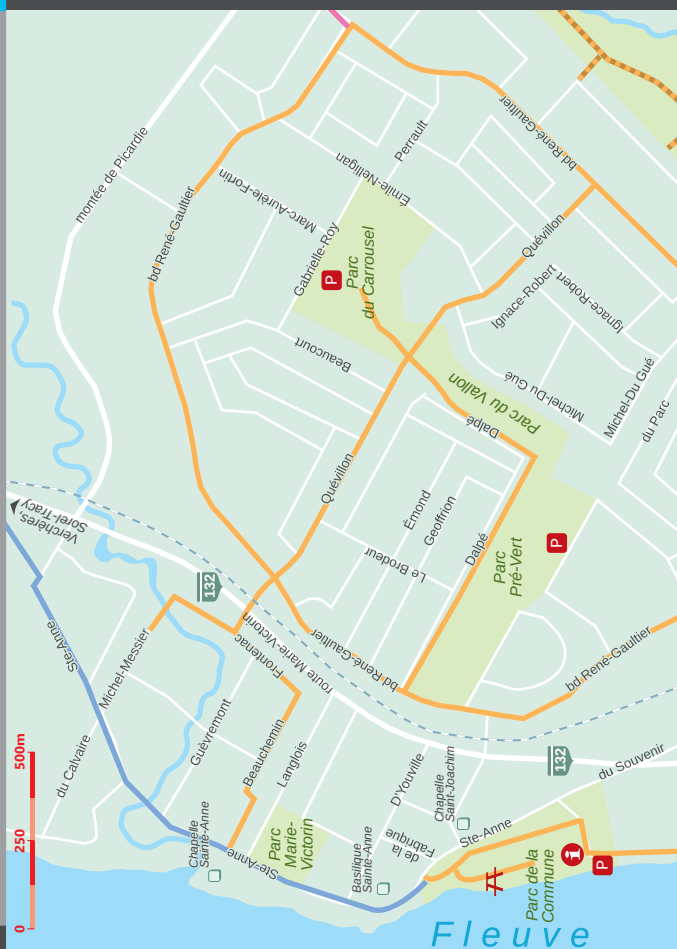
À voir, à faire...

- Le **Biophare** est l'endroit par excellence pour se familiariser avec l'histoire et le patrimoine de la région de Sorel-Tracy, et plus précisément la Réserve de la biosphère du Lac-Saint-Pierre.



À voir, à faire...

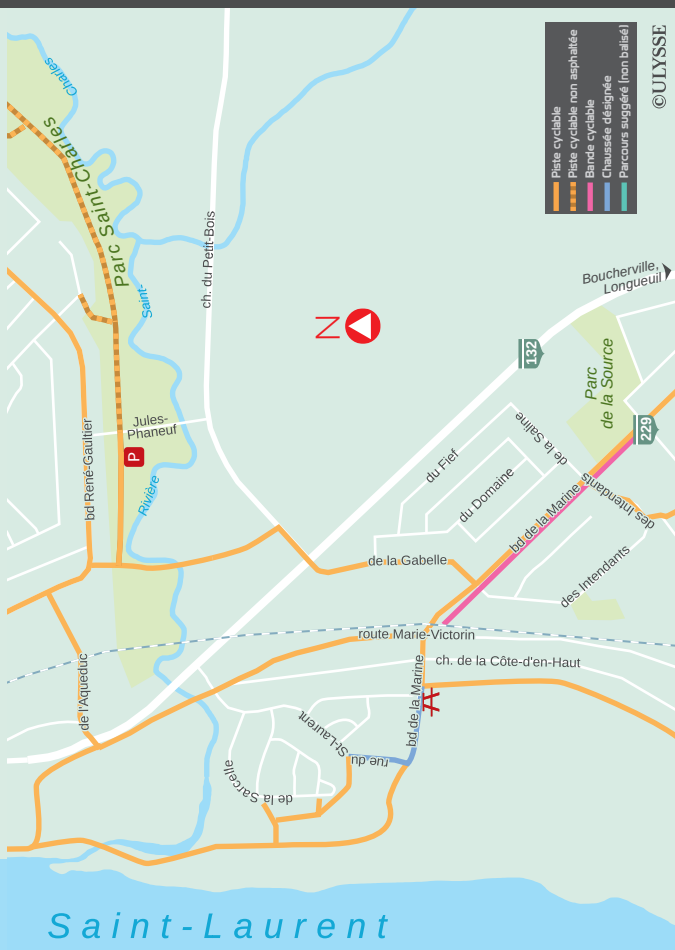
- Le meilleur moyen d'explorer les **îles de Sorel**, formidables lieux pour l'observation des oiseaux aquatiques, est de prendre part aux croisières proposées par la **Maison du Marais**, qui sillonnent les eaux autour d'une vingtaine d'îles dans l'archipel du lac Saint-Pierre.



À voir, à faire...

Parmi les autres attraits importants de la Montérégie, notons :

- Sur l'île aux Noix, le **Lieu historique national du Fort-Lennox** abrite une poudrière, un corps de garde et 17 casemates.
- Durant la belle saison, le **parc national des Îles-de-Boucherville** est voué au cyclisme, au camping, aux activités nautiques et à la randonnée.



À voir, à faire...

- La **Réserve nationale de faune du Lac-Saint-François** est un milieu humide situé sur la rive sud du fleuve Saint-Laurent. On y propose des excursions guidées en canot rabaska ainsi que des randonnées pédestres avec guide-interprète.
- Le **parc national du Mont-Saint-Bruno** compte plusieurs sentiers de randonnée qui permettent de découvrir son territoire.



MONTRÉAL

Le centre de l'île de Montréal	240
Le cœur de Montréal	242
Plateau Mont-Royal et Mile-End	244
Pointe ouest de l'île de Montréal	246
Pointe est de l'île de Montréal	248
Parc Jean-Drapeau	250
Canal de Lachine - Verdun et LaSalle	251
Île des Sœurs	253
Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	254
Parc-nature du Bois-de-Liesse	254
Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	255
Boulevard Gouin – Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	256
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	257



On visite Montréal avec ravissement, mais surtout on la vit avec passion et enivrement. Montréal est généreuse, accueillante et pas mondaine du tout. Lorsque vient le temps d'y célébrer le jazz, le cinéma, l'humour, la chanson ou la fête nationale des Québécois, c'est par centaines de milliers que l'on envahit ses rues pour faire de ces événements de chaleureuses manifestations populaires. D'ailleurs, cet esprit de fête, on le retrouve tout au long de l'année dans ses innombrables cafés, boîtes de nuit ou bars en tous genres, pris constamment d'assaut par une faune urbaine bigarrée et joyeuse.

Si l'on sait s'éclater à Montréal, on aime aussi beaucoup y célébrer les arts. Perméable aux influences françaises et américaines, tout en étant le principal foyer de la culture québécoise et une terre d'accueil de peuples provenant de tous les horizons, la métropole constitue un formidable carrefour culturel de réputation internationale. Le dynamisme de ses créateurs et de ses artistes est perceptible par l'abondance d'œuvres de qualité remarquable, notamment en cinéma, en arts de la scène et en musique. Sa gastronomie bénéficie également d'une réputation très enviable : le savant mélange d'excellents produits du terroir québécois avec une cuisine aux accents internationaux séduit les jeunes talents et les chefs renommés d'ici et d'ailleurs.

Au nombre des grandes fêtes montréalaises figurent des événements cyclistes, comme le Festival Go vélo Montréal. Un réseau cyclable étendu permet de sillonner la ville : il est facile de boucler le tour de l'île, de visiter ses quartiers et arrondissements ou de grimper jusqu'au sommet du mont Royal.

L'aménagement de l'imposant **Réseau Express Vélo (REV)**, entrepris en 2020, comportera à terme 17 axes sillonnant la ville, accessibles toute l'année. Au moment de mettre sous presse, cinq de ces axes étaient achevés : Berri-Lajeunesse-Saint-Denis, Souigny, Peel, De Bellechasse et Henri-Bourassa. Les cartes de ce chapitre indiquent en rouge les tronçons de ce réseau complétés à ce jour.



Belvédère Kondiaronk, parc du Mont-Royal.

À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades à Montréal :

- La **basilique Notre-Dame**, véritable chef-d'œuvre du style néogothique en Amérique.
- **Pointe-à-Callière, cité d'archéologie et d'histoire de Montréal**, présente aux visiteurs un intéressant panorama de l'histoire de la ville.
- Le **Musée des beaux-arts de Montréal** regroupe des collections variées qui dressent un portrait de l'évolution des arts dans le monde depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours.
- Le **Musée d'art contemporain de Montréal** possède une collection de près de 8 000 œuvres, dont des pièces de Paul-Émile Borduas.
- Le **parc La Fontaine** est envahi les fins de semaine d'été par tous ceux qui veulent profiter des belles journées ensoleillées.
- Le **parc du Mont-Royal** est un endroit de promenade apprécié des Montréalais. Il ne faut pas manquer de se rendre aux **belvédères Camillien-Houde et Kondiaronk** pour profiter d'une vue imprenable sur la ville, surtout en fin d'après-midi et en soirée.



Le métro de Montréal et le Réseau express métropolitain (REM)

La Société de transport de Montréal (STM) permet aux usagers de voyager à bord du métro avec leur bicyclette. Toutefois, ils peuvent le faire uniquement dans la voiture de tête des trains et en dehors des heures de pointe, donc entre 10h et 15h et après 19h du lundi au vendredi et toute la journée le samedi, le dimanche et les jours fériés. Notons que la voiture ne peut accueillir plus de six bicyclettes à la fois.

Pour transporter une bicyclette dans le métro, les usagers doivent être âgés d'au moins 14 ans ou être accompagnés d'un adulte s'ils sont plus jeunes.

À l'occasion de certains événements spéciaux, les bicyclettes sont interdites en raison de l'affluence accrue à bord des rames de métro. Consultez les indications à cet effet à l'entrée des stations de métro.

Signalons que les vélos ne passent pas par les portillons automatiques aux sorties secondaires des stations Laurier, Jean-Talon, Fabre et D'Iberville.

Si vous désirez de plus amples renseignements, contactez la STM au 514-786-4636 ou consultez son site Internet au www.stm.info.

Par ailleurs, les vélos sont aussi permis à bord des métros légers du Réseau express métropolitain (REM) (<https://rem.info>). Toujours en construction au moment de mettre sous presse, ce réseau desservira la grande région de Montréal à partir de la Gare centrale. La ligne Rive-Sud (Brossard) fut inaugurée en 2023 et la mise en service des lignes Ouest-de-l'Île (L'Anse-à-l'Orme) et Rive-Nord (Deux-Montagnes) est prévue pour la fin de 2024, alors qu'une quatrième desservant l'aéroport Montréal-Trudeau devrait voir le jour en 2027.



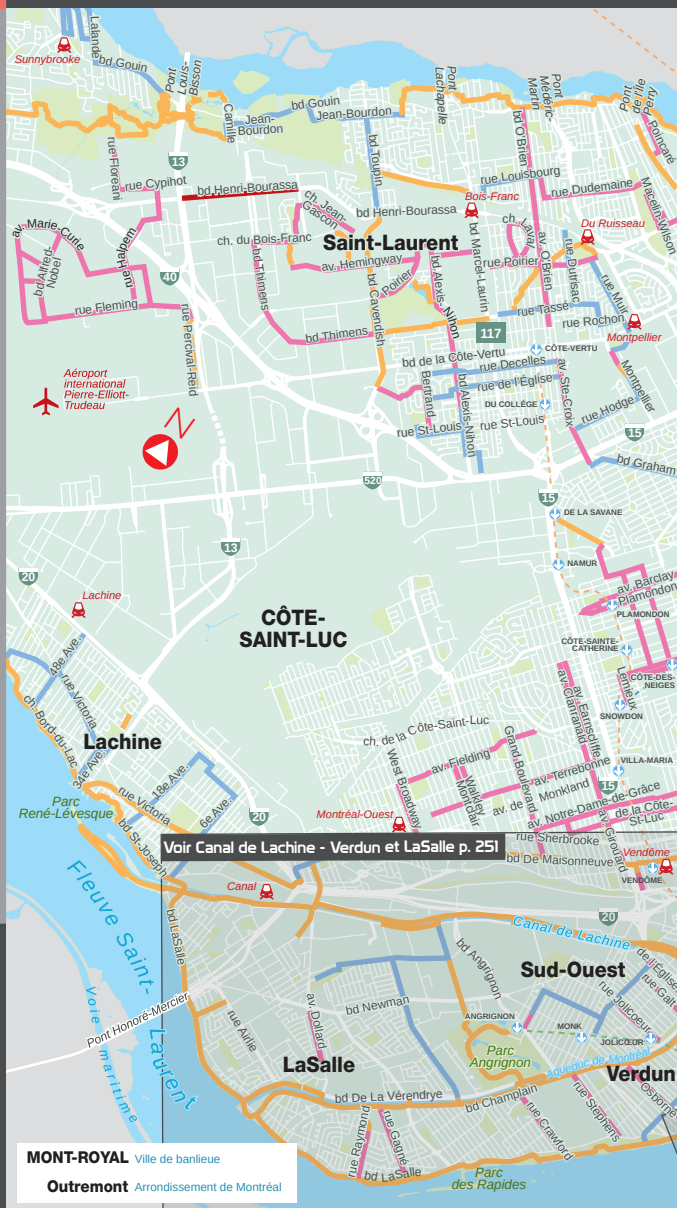
Métro

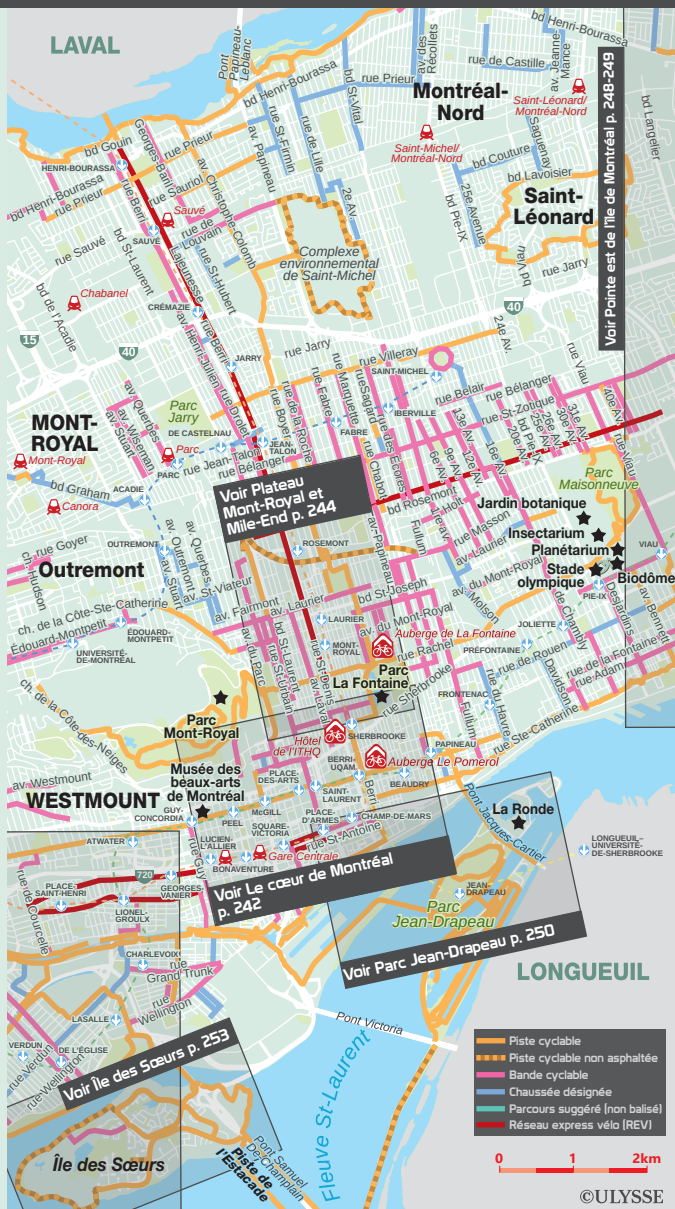


Plan du REM



Le centre de l'île de Montréal





Le cœur de Montréal

Montréal



Montréal





Parc La Fontaine.

Pointe ouest de l'île de Montréal

DORVAL Ville de banlieue

Pierrefonds-Roxboro Arrondissement de Montréal

Lac des
Deux Montagnes



L'ÎLE-
PERROT

MONTÉRÉGIE

Lac Saint-Louis

Fleuve



- Piste cyclable
- Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)
- Réseau express vélo (REV)

0 1 2km

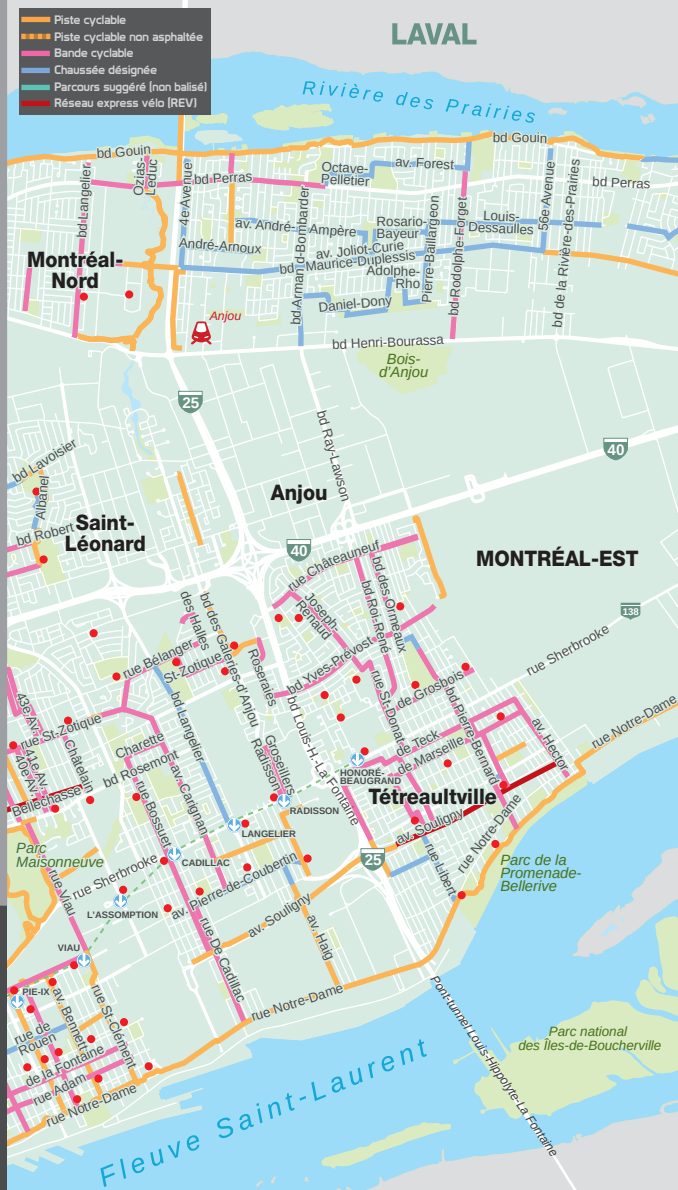
©ULYSSE



Pointe est de l'île de Montréal

- Piste cyclable
- - - Piste cyclable non asphaltée
- Bande cyclable
- Chaussée désignée
- Parcours suggéré (non balisé)
- Réseau express vélo (REV)

Montréal





À voir, à faire...

- Structure qui étonne par la courbure de ses formes organiques en béton, le **Stade olympique**, de forme ovale, dispose de 56 000 places et sa tour penchée fait 165 m de hauteur.
- Le **Jardin botanique de Montréal** compte 10 serres d'exposition ouvertes toute l'année et 30 jardins thématiques extérieurs.
- L'**Insectarium de Montréal** est le plus important musée entièrement consacré aux insectes en Amérique du Nord.
- Le **Biodôme de Montréal** présente cinq écosystèmes des Amériques fort différents les uns des autres.
- Le **Planétarium Rio Tinto Alcan** offre une expérience immersive grâce à son exposition interactive sur l'apparition de la vie dans l'univers et à ses deux théâtres-dômes immersifs qui plongent les spectateurs au cœur des étoiles.

Parc Jean-Drapeau



À voir, à faire...

- Le parc d'attractions **La Ronde** ouvre chaque été ses portes aux jeunes et aux moins jeunes. **L'International des Feux Loto-Québec**, un concours international d'art pyrotechnique, s'y tient de juin à août.
- Situé sur l'île Notre-Dame, le **Casino de Montréal** est aménagé dans ce qui fut les pavillons de la France et du Québec lors de l'Exposition universelle de 1967.
- Véritable emblème architectural de Montréal, l'ancien pavillon américain de l'Exposition universelle abrite aujourd'hui la **Biosphère**, un musée de l'environnement.





Piste du canal de Lachine.

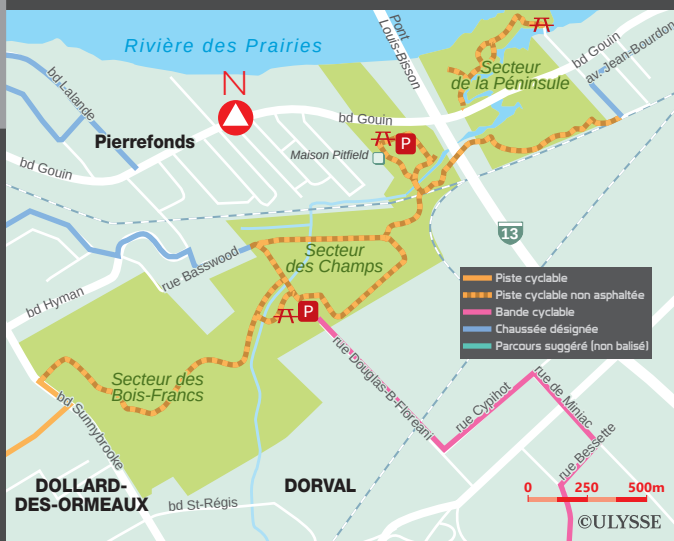
Île des Sœurs



Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard



Parc-nature du Bois-de-Liesse



Montréal

10 km / 7 km

Parc-nature du Cap-Saint-Jacques



À voir, à faire...

- Le **parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard** se trouve sur l'île de ce nom, au bord du lac des Deux Montagnes. En plus des sentiers de randonnée parsemés de mangeoires d'oiseaux, il compte des aires de pique-nique et une plage. Deux passerelles traversant le marais du parc permettent d'y observer sa nature palustre.
- Le **parc-nature du Bois-de-Liesse** est pourvu d'une belle forêt d'arbres feuillus et de champs de fleurs sauvages. Une faune variée, tant aquatique qu'ailée, l'habite. Des sentiers de randonnée pédestre et des voies cyclables sillonnent cet espace vert.
- Le **parc-nature du Cap-Saint-Jacques** occupe une pointe qui avance dans le lac des Deux Montagnes, sur les rives duquel s'étend une plage publique. Des sentiers ont été aménagés afin de mettre en valeur la faune et la flore variées du parc, et la Ferme écologique offre des visites gratuites de ses installations.

Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies



À voir, à faire...

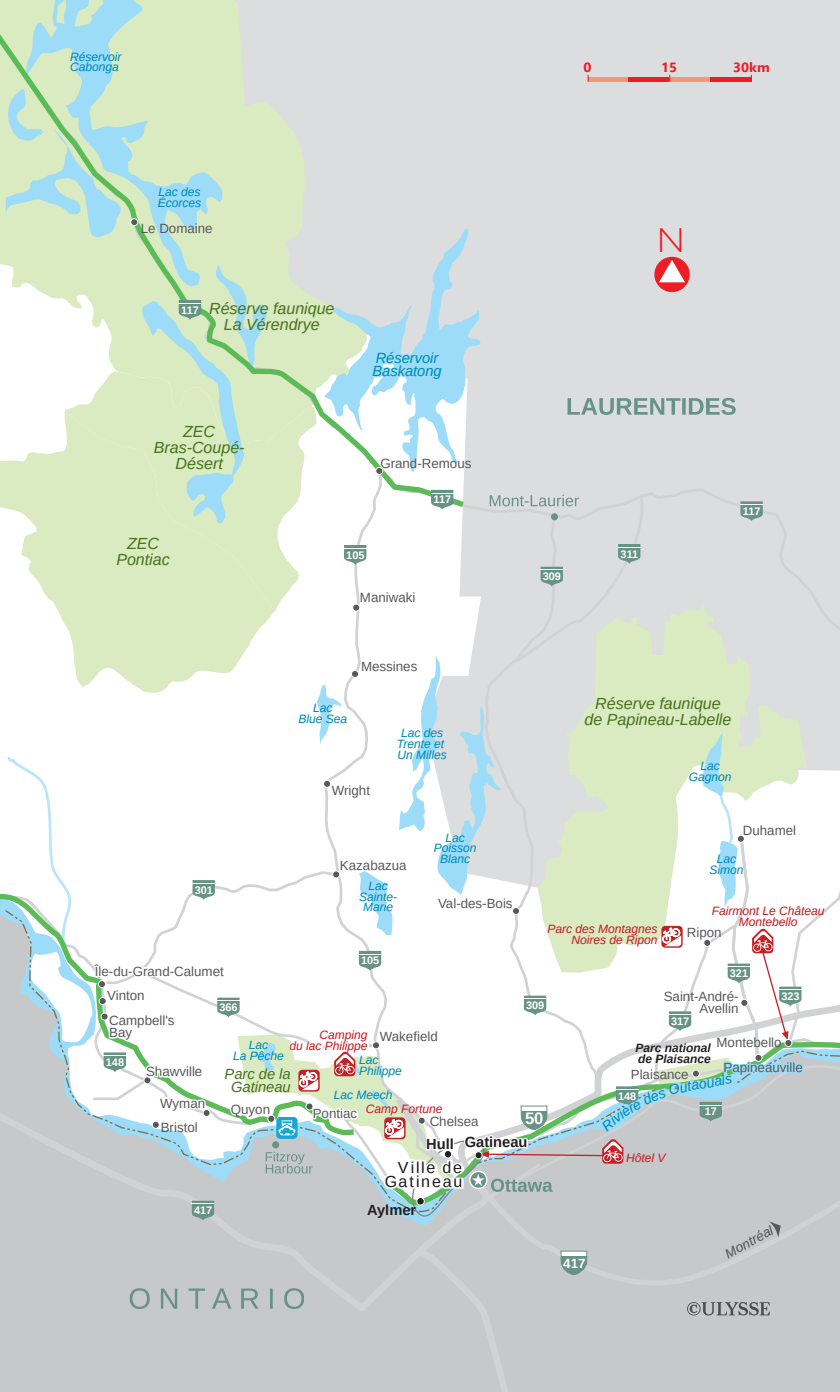
À Montréal, vous pourrez aussi...

- Goûter les meilleurs produits du Québec, mais aussi du monde entier, dans les attrayants **marchés publics** de la ville.
- Profiter d'un dimanche après-midi ensoleillé pour aller danser aux **Tam-Tams** du parc du Mont-Royal ou aux **Piknik Électronik** du parc Jean-Drapeau.
- Enfourcher votre vélo en juin pour participer au « Tour la Nuit » ou au « Tour de l'Île » pendant le **Festival Go vélo Montréal**.
- Explorer la **ville souterraine**, du Quartier chinois au centre-ville, en passant par la Gare centrale et le Quartier international.



L'OUTAOUAIS

Cycloparc PPJ	262
Gatineau - secteur d'Aylmer	263
Gatineau - secteur de Hull	264
Ottawa	266
Parc national de Plaisance	268
Parcours Louis-Joseph Papineau	268
Véloroute des Draveurs	269



0 15 30km



LAURENTIDES

ONTARIO

©ULYSSE

La région touristique de l'Outaouais tire son nom de la majestueuse rivière qui la traverse d'ouest en est dans sa partie méridionale. Cette rivière joua d'ailleurs un rôle important dans l'histoire: explorateurs, coureurs des bois et draveurs ont tous sillonné son parcours.

En pleine effervescence ces dernières années, la ville de Gatineau compte un des plus intéressants musées du Canada, le Musée canadien de l'histoire. En traversant la rivière des Outaouais à Gatineau, on accède aisément à Ottawa, la capitale fédérale.

Tout juste au nord de Gatineau s'ouvre une région vallonnée riche en lacs et en cours d'eaux. Le magnifique parc de la Gatineau s'avère tout désigné pour de charmantes sorties en plein air.

Paradis du cycliste, l'Outaouais offre un grand nombre de pistes de qualité aux friands de coup de pédales. Destination vélo incontournable, et probablement la mieux planifiée du Québec, la région prend les devants grâce à l'intégration des voies cyclables dans la trame urbaine.



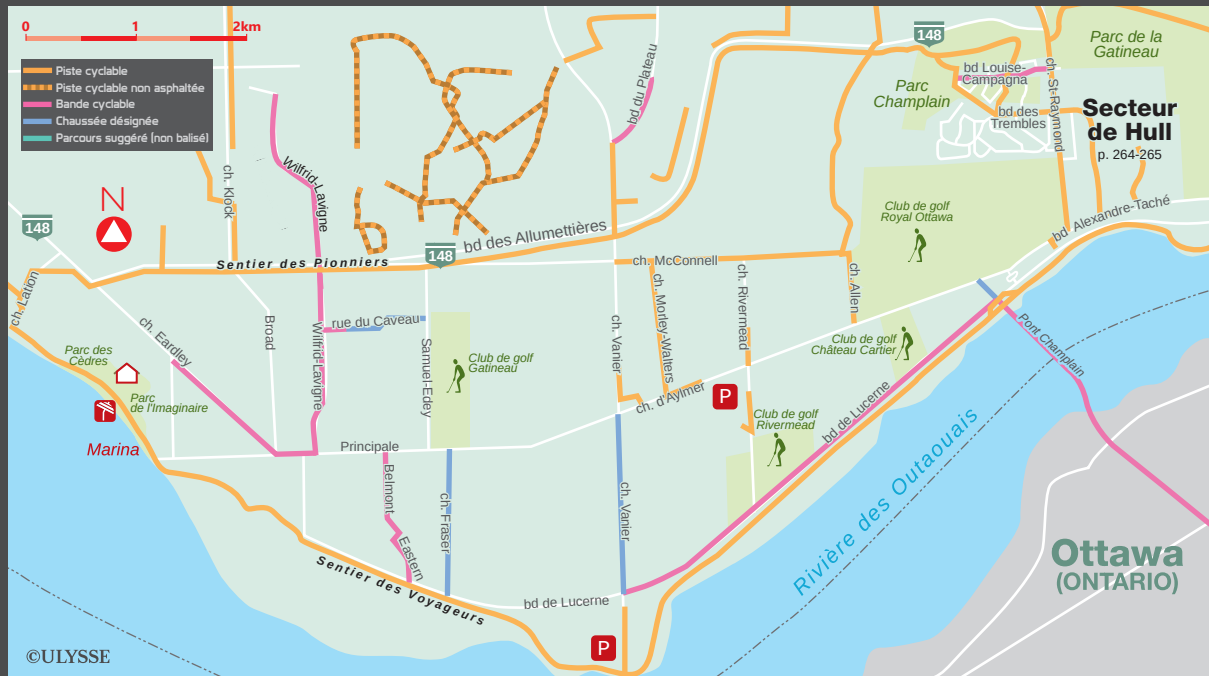
Ottawa.

À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades en Outaouais :

- Consacré à l'histoire du Canada, le **Musée canadien de l'histoire** de Gatineau possède la plus importante collection de mâts totémiques autochtones au monde et présente des expositions d'une richesse remarquable.
- Le superbe **parc de la Gatineau**, constitué de collines et de rivières, est ponctué de belvédères, dont le **belvédère Champlain**, qui offre une magnifique vue sur la vallée des Outaouais. Intégré au parc, le **Domaine Mackenzie-King** comprend deux maisons, un jardin à l'anglaise et surtout des *folies*, ces fausses ruines que les esprits romantiques affectionnent tant.
- Si vous profitez de votre passage à Gatineau pour aller explorer **Ottawa**, facilement accessible à vélo, ne manquez pas les incontournables de la ville : les **édifices du Parlement**, où siège le gouvernement fédéral; le **Musée des beaux-arts du Canada**, qui propose un fabuleux voyage à travers l'histoire artistique du pays; et le **Musée canadien de la nature**, qui aborde une grande variété de thèmes en lien avec la nature.
- À Montebello, ne manquez pas de visiter le **Lieu historique national du Manoir-Papineau**, édifié de 1848 à 1850 dans l'esprit des villas monumentales néoclassiques, situé dans un beau parc ombragé. Également à Montebello, le **Parc Oméga** héberge plusieurs espèces d'animaux (cerfs, sangliers, wapitis) que l'on peut observer (et souvent nourrir) en restant à bord de son véhicule.
- En plus d'y faire du vélo, il est possible d'explorer les marais bordant la rivière des Outaouais dans le **parc national de Plaisance** en canot, en kayak ou en planche à rame. Tout près se trouvent les magnifiques **chutes de Plaisance**, dont le site comporte des espaces de verdure convenant à merveille aux pique-niques et à la randonnée.
- Tout près de Wakefield, **Éco-Odyssée**, un véritable labyrinthe aquatique de plus de 6 km de long, offre une expérience à la fois inusitée et éducative.
- À Val-des-Monts se cache ce qui demeure la plus grande caverne connue du Bouclier canadien, la **caverne Laflèche**. **Arbraska Laflèche** permet de la visiter et offre même la possibilité d'y passer la nuit, ainsi qu'un impressionnant parcours d'aventure en forêt, à plus de 30 m dans les arbres.





Gatineau - secteur de Hull



Secteur d'Aylmer

0 500 1000m

©ULYSSE

p. 263

A horizontal number line with a light blue background. It has major tick marks at 0, 500, and 1000m, labeled in red. There are also minor tick marks at 250 and 750. A red dot is placed on the line at the 500m mark.

©ULYSSE

Secteur d'Aylmer

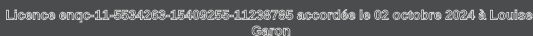
p. 263

Club de golf
Royal Ottawa









Parc national de Plaisance



Parcours Louis-Joseph Papineau



L'Outaouais

30 km / 10 km

L'Outaouais





QUÉBEC, VILLE ET RÉGION

Le cœur de Québec	276
Le Grand Québec	278
Arrondissement de Beauport	280
Arrondissement de Charlesbourg	281
Arrondissements des Rivières et de la Haute-Saint-Charles – L'Ancienne-Lorette – Wendake	282
Sainte-Foy – Sillery	283
Île d'Orléans et Véloroute Marie-Hélène-Prémont	284
Saint-Augustin-de-Desmaures – Cap-Rouge	285
Véloposte Jacques-Cartier/Portneuf	286
Véloroute portneuvoise et Piste Dansereau/La Liseuse	287



Joyau du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1985, le Vieux-Québec est le cœur de la capitale, reconnue pour la beauté de ses paysages culturels et pour son emplacement stratégique. La fondation de Québec par Samuel de Champlain, en 1608, en a fait le berceau de l'Amérique française.

Véritable point de départ de la colonisation du territoire par l'octroi de seigneuries en bordure du fleuve Saint-Laurent, la région de Québec constitue un réel trésor d'architecture. Tous les styles sont comme des points de repère sur la ligne du temps qui a vu la ville et les environs se développer. La côte de Beaupré et l'île d'Orléans, qui trône au milieu du fleuve, sont deux excellentes destinations pour cyclistes à la découverte de l'histoire.

Québec, c'est «là où le fleuve se rétrécit», c'est la seule ville fortifiée en Amérique au nord du Mexique, c'est l'incarnation en pierre de



Vue sur le fleuve Saint-Laurent et la ville de Québec.

l'histoire de l'Amérique française, c'est aussi une destination gastronomique dont la réputation n'est plus à faire et une ville dont la tradition touristique, de carnaval en festival, assure un accueil impeccable.

Québec, c'est aussi la nature à proximité. Le réseau très développé des pistes cyclables municipales permet de circuler en ville et d'en sortir de façon tout à fait sécuritaire et spectaculaire. Les pistes longeant le fleuve Saint-Laurent restent les plus populaires. Elles traversent divers arrondissements de la ville et mènent entre autres à la chute Montmorency et au pont de l'île d'Orléans. La Véloprise Jacques-Cartier/Portneuf attire également de nombreux adeptes. Cette ancienne emprise ferroviaire de 68 km transforme le voyage entre Saint-Gabriel-de-Valcartier et Rivière-à-Pierre en une magnifique balade. Elle permet de pénétrer dans un royaume de rivières, de chutes et de forêts.



À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades dans la région de Québec :

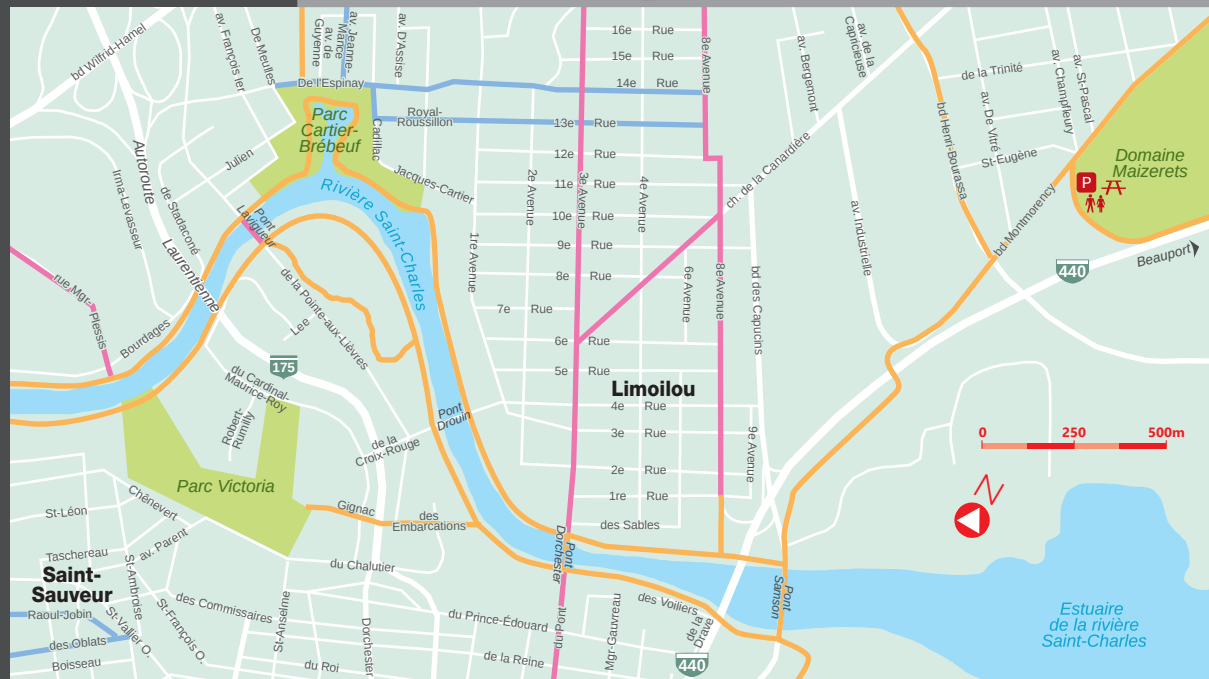
- Le **Lieu historique national des Fortifications-de-Québec** protège et met en valeur les fortifications de la ville. Il est possible de se balader librement au sommet des murs, où sont disposés des panneaux d'interprétation relatant l'histoire des fortifications.
- La **terrasse Dufferin** est l'un des principaux attraits de Québec. Elle offre un panorama superbe sur le fleuve et l'île d'Orléans.
- Le magnifique **Château Frontenac** est l'ambassadeur du Québec le plus connu à l'étranger et le symbole de la capitale québécoise.
- L'impressionnante **basilique-cathédrale Notre-Dame de Québec** mérite une visite.
- La **Citadelle de Québec** représente trois siècles d'histoire militaire en Amérique du Nord.
- Le secteur de **Place-Royale** renferme 27 caves voûtées parmi les plus anciennes et les plus belles de Québec. Sur la **place Royale** même se trouve l'**église Notre-Dame-des-Victoires**, la plus ancienne qui subsiste au Canada.
- Le **Musée de la civilisation** présente des expositions des plus variées sur des sujets actuels, historiques, parfois insolites.

Pont de Québec.

- L'**hôtel du Parlement** est le siège de l'Assemblée nationale.
- Le **Musée national des beaux-arts du Québec** permet de se familiariser avec la peinture, la sculpture et l'orfèvrerie québécoises, depuis l'époque de la Nouvelle-France jusqu'à nos jours.
- Le **parc des Champs-de-Bataille** est à Québec ce que le parc du Mont-Royal est à Montréal ou ce que Central Park est à New York : une oasis de verdure urbaine.
- La **chute Montmorency** est haute de 83 m, soit 30 m de plus que les chutes du Niagara.
- L'île d'Orléans renferme le plus important manoir du Régime français encore existant, le **Manoir Mauvide-Genest**, ainsi que l'**Espace Félix-Leclerc**, qui propose une exposition sur la vie et l'œuvre du célèbre auteur-compositeur.
- La **basilique Sainte-Anne-de-Beaupré** étonne par ses dimensions importantes, mais aussi par l'activité fébrile qui y règne tout l'été.
- En visitant les musées et les boutiques d'artisanat de **Wendake**, on en apprend beaucoup sur le mode de vie des Hurons-Wendat, peuple sédentaire et pacifique. Le **Site traditionnel Huron Onhoüa Chetek8e** est une reconstitution d'un village huron tel qu'il en existait aux débuts de la colonisation.



Québec, ville et région



Le cœur de Québec



©ULYSSE

Québec, ville et région

Québec, ville et région





Québec, ville et région

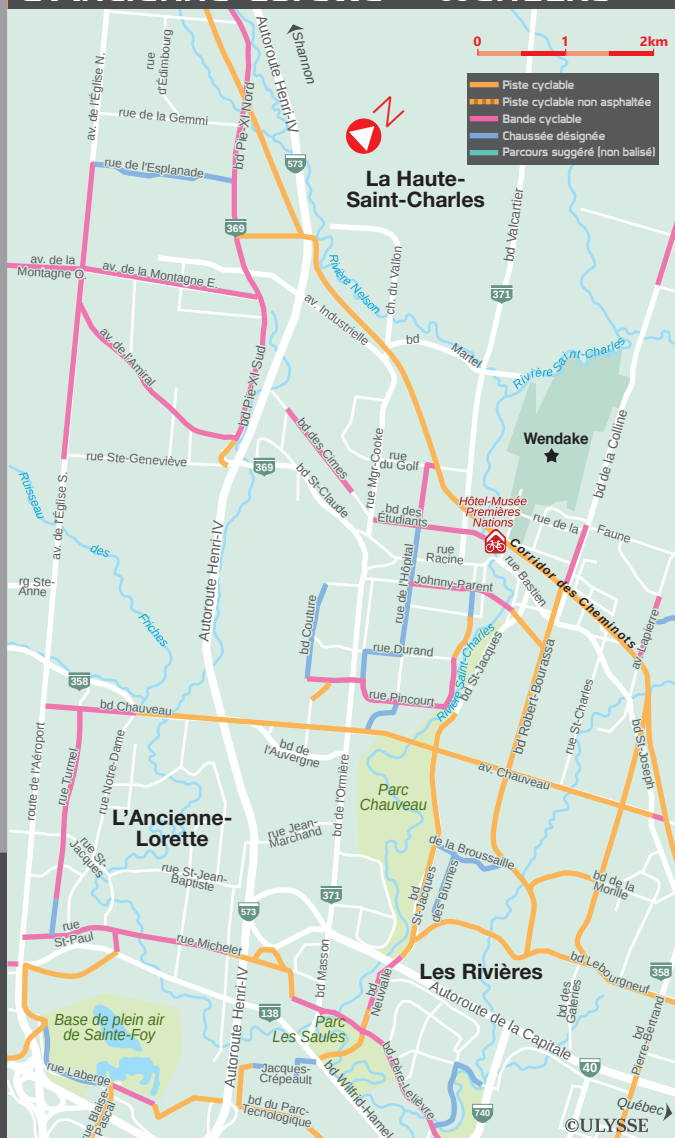


Arrondissement de Charlesbourg



Québec, ville et région

Arrondissements des Rivières et de la Haute-Saint-Charles – L'Ancienne-Lorette – Wendake

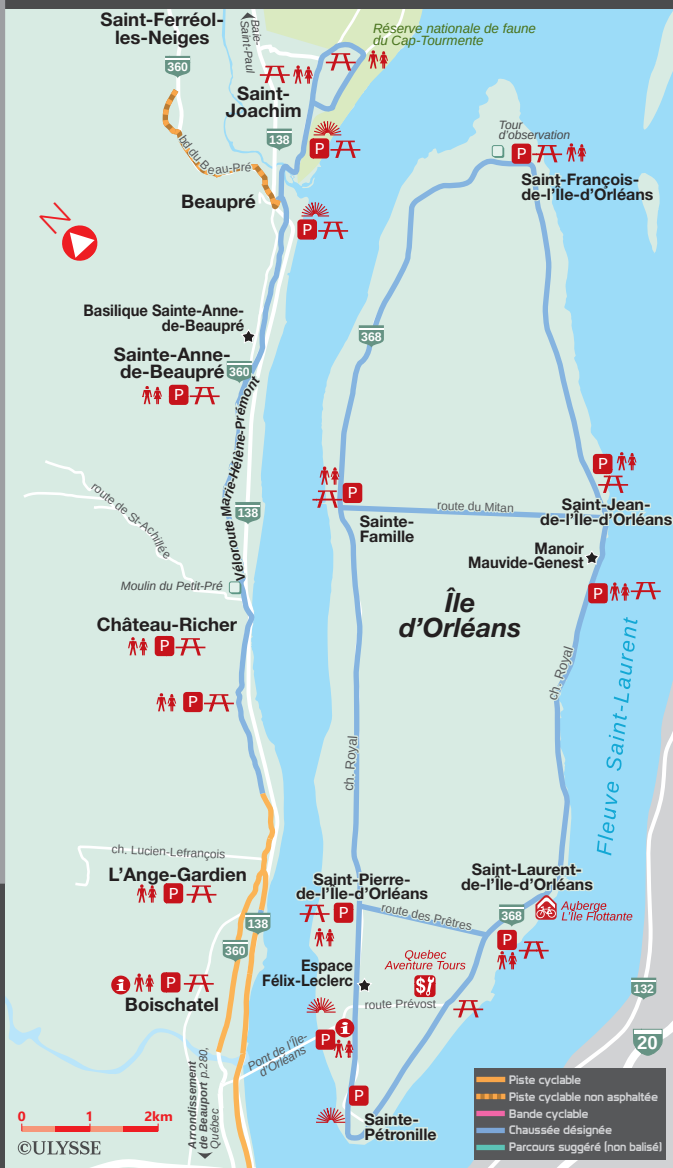




Île d'Orléans et Véloroute Marie-Hélène-Prémont

Québec, ville et région

98 km



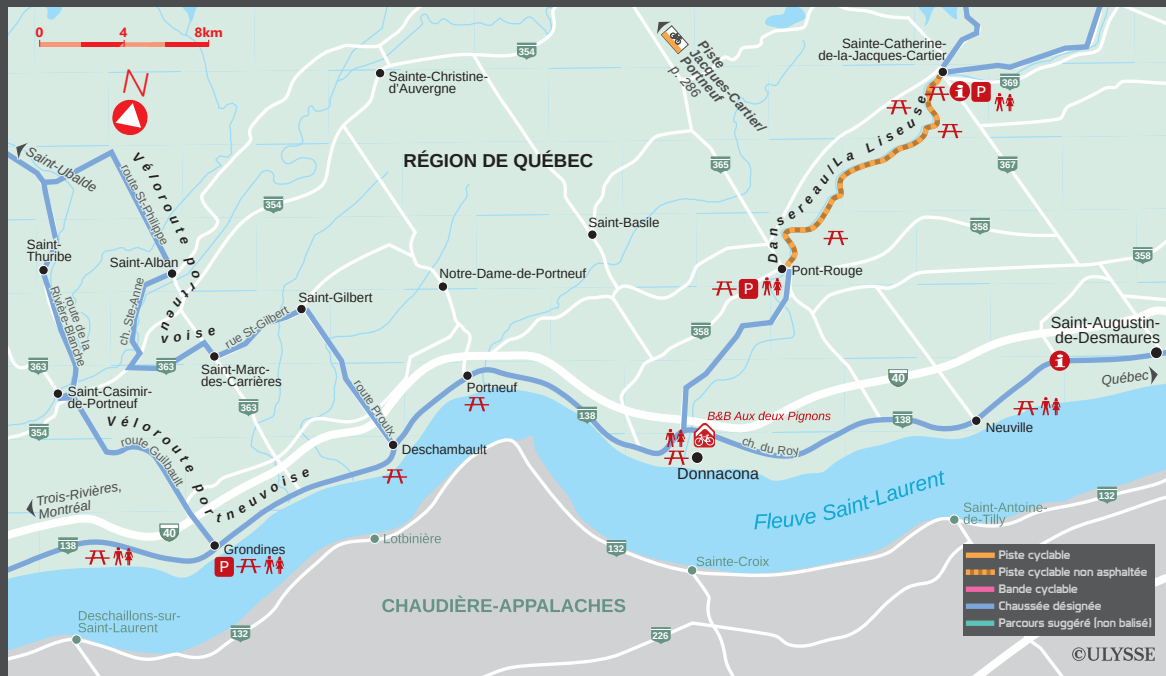
Saint-Augustin-de-Desmaures - Cap-Rouge



Québec, ville et région



Véloroute portneuvoise et Piste Dansereau/La Liseuse



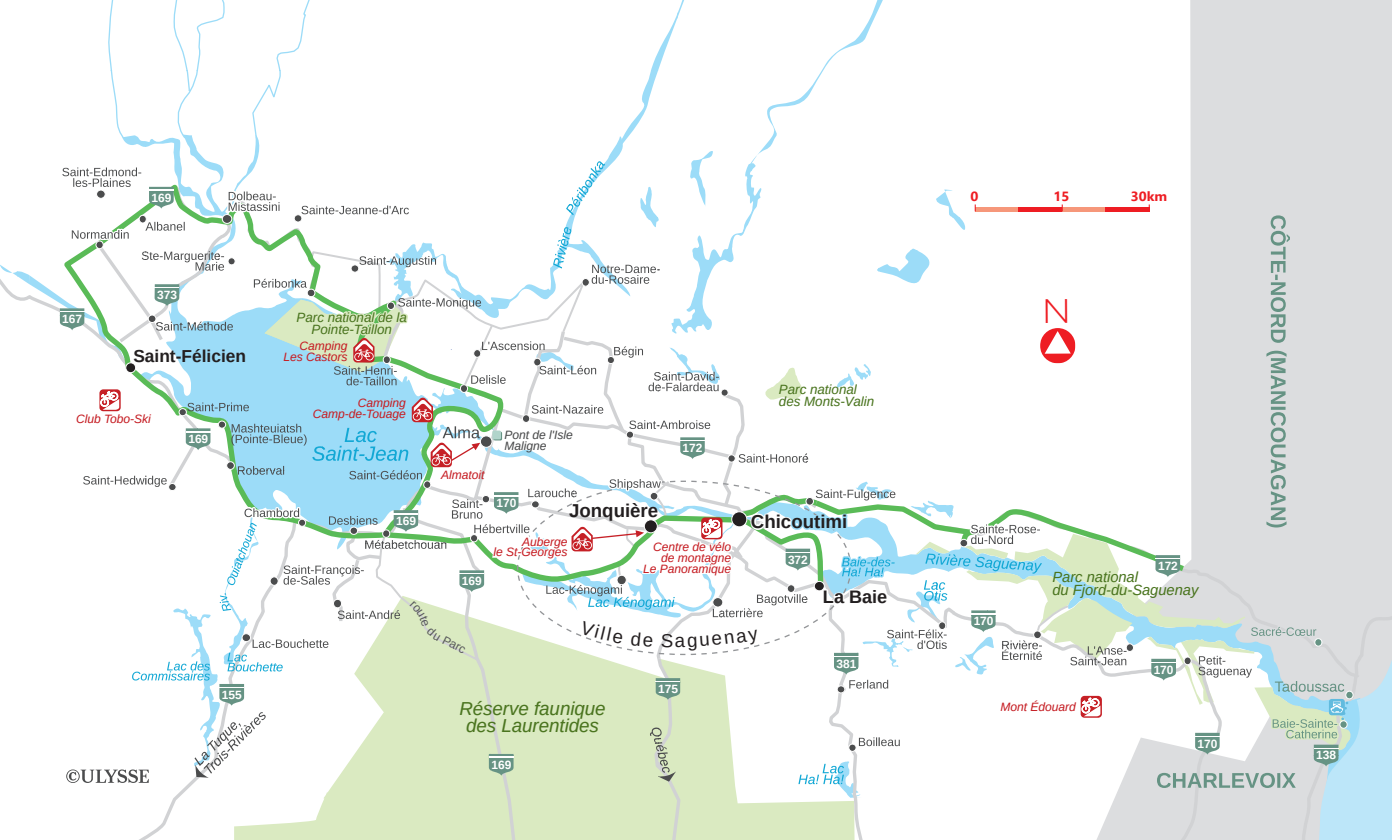
66 km / 16 km

Québec, ville et région



LE SAGUENAY- LAC-SAINT-JEAN

Alma	292
Saguenay - arrondissement de Chicoutimi	293
Saguenay - arrondissement de Jonquière	294
Saguenay - arrondissement de La Baie	295
Saint-Félicien	296
Véloroute des Bleuets	297



CÔTE-NORD (MANICOUAGAN)

CHARLEVOIX

Avec ses paysages grandioses, le Saguenay–Lac-Saint-Jean est le pays du gigantisme. La rivière Saguenay prend sa source dans le lac Saint-Jean, une véritable mer intérieure de plus de 35 km de diamètre. Ce formidable plan d'eau et cette imposante rivière constituent en quelque sorte le pivot d'une superbe région touristique. Gagnant rapidement le fleuve Saint-Laurent, la rivière Saguenay traverse un paysage très accidenté où se dressent falaises et montagnes : le fjord du Saguenay, qui s'étend sur environ 100 km de Saint-Fulgence à Tadoussac et qui est l'un des plus longs fjords du monde.

En croisière ou depuis les rives, on peut y admirer un défilé de splendides panoramas à la beauté sauvage. Jusqu'à Saguenay, la rivière est navigable et subit le rythme perpétuel des marées. Sa riche faune marine comprend, en été, des mammifères marins de différentes espèces. Au cœur de cette région, la ville de Saguenay, en particulier l'arrondissement de Chicoutimi, est un endroit très animé et le principal centre urbain.

Le bleuets, qui abonde au Lac-Saint-Jean, fait la renommée de cette région à un point tel que, partout au Québec, on utilise son appellation pour sur-nommer affectueusement les gens de ce pays. Tout comme ceux de la région du Saguenay, ses habitants sont reconnus pour être accueillants et colorés.

C'est particulièrement autour du lac Saint-Jean que les aménagements cyclables sont les plus développés. La Véloroute des Bleuets, un circuit cyclotouristique de 256 km composé de pistes cyclables et d'accotements pavés, permet de découvrir les beautés de ce plan d'eau. Dans la ville de Saguenay, les arrondissements de Jonquière et de Chicoutimi offrent chacun des pistes intéressantes ainsi qu'un lien cyclable entre eux. La ville d'Alma n'est pas en reste et propose un réseau étendu que les cyclistes parcourent avec joie.



Parc national du Fjord-du-Saguenay.

À voir, à faire...

Quelques attraits à ne pas manquer au fil de vos balades au Saguenay-Lac-Saint-Jean :

- Le **parc national du Fjord-du-Saguenay** présente de splendides paysages où d'abruptes falaises se jettent dans la rivière. Ses superbes sentiers de randonnée pédestre s'étirent sur une centaine de kilomètres.
- À L'Anse-Saint-Jean, il faut se rendre au **belvédère de l'Anse-de-Tabatière**, qui offre un point de vue spectaculaire sur les falaises escarpées du fjord.
- À Saint-Félix-d'Otis, le **Site de la Nouvelle-France** est un magnifique lieu d'interprétation sur la vie des premiers arrivants en Amérique du Nord.
- À Saint-Fulgence, le **Parc Aventures Cap Jaseux** propose une via ferrata et un parcours d'aventure en forêt.
- Le **Village historique de Val-Jalbert**, un riche morceau du patrimoine industriel nord-américain, soigneusement restauré, s'inscrit dans un cadre naturel d'une grande beauté.
- Les expositions permanentes du **Musée amérindien de Mashteuiatsh** évoquent les us et coutumes des premiers habitants du Saguenay-Lac-Saint-Jean.
- Le **Zoo sauvage de St-Félicien** héberge des animaux représentant 75 espèces des régions froides du globe que vous pourrez observer en le parcourant dans un petit train grillagé.
- À Péribonka, le **Musée Louis-Hémon** expose l'un des rares exemples d'habitation de colons.
- À Alma, **L'Odyssée des Bâtisseurs** est axé sur l'importance de l'eau au cœur du développement et bénéficie d'un environnement patrimonial exceptionnel.



Le Saguenay-Lac-Saint-Jean





Saguenay - arrondissement de La Baie

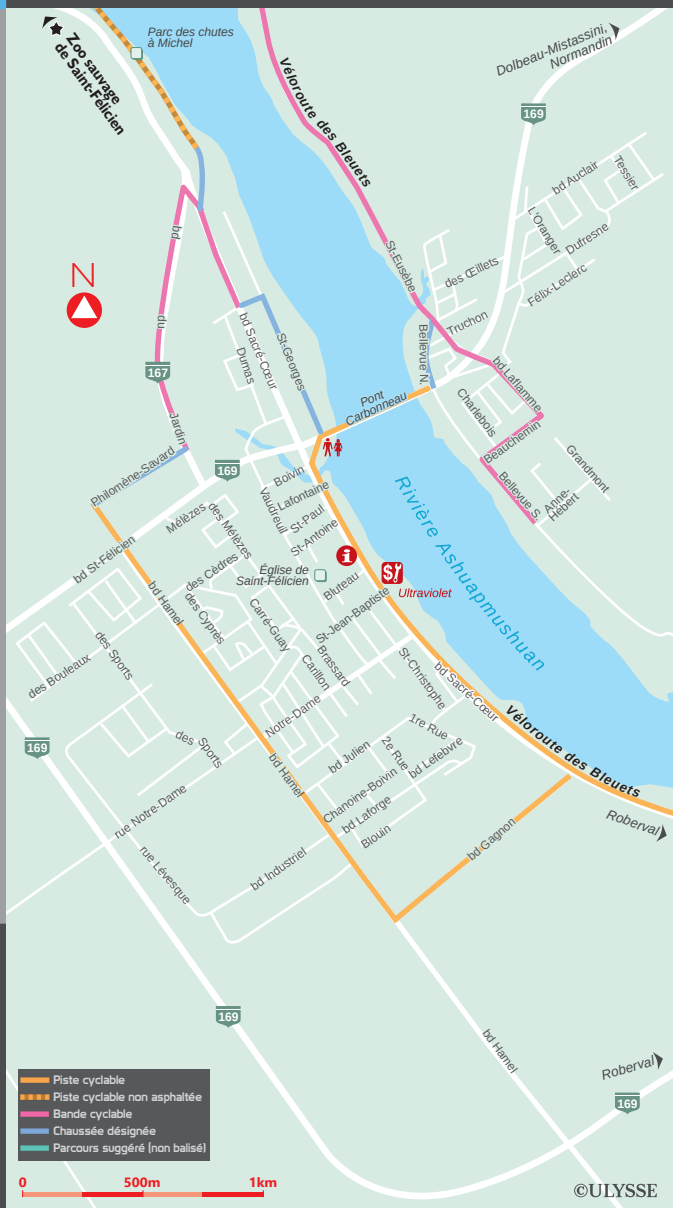


À voir, à faire...

- Le site de la **Pulperie de Chicoutimi**, aujourd'hui un immense parc en plein cœur de la ville, propose un circuit d'interprétation audioguidé qui illustre l'histoire de cette usine de pâte à papier inaugurée en 1896. De plus, d'autres sentiers y sont aménagés, offrant de belles vues.
- Au départ de La Baie, Sainte-Rose-du-Nord, Rivière-Éternité, L'Anse-Saint-Jean et du Parc Aventures Cap Jaseux, les **Navettes maritimes du Fjord** organisent des excursions en bateau sur le Saguenay.
- Le **Musée du Fjord** de La Baie est installé dans un magnifique complexe qui présente des expositions interactives à caractère scientifique et éducatif.

Saint-Félicien

Le Saguenay-Lac-Saint-Jean



©ULYSSE

Véloroute des Bleuets



Le Saguenay-Lac-Saint-Jean

À voir, à faire...

- La **Véloroute des Bleuets** ceinture tout le lac Saint-Jean sur 256 km au moyen de pistes cyclables et de voies partagées. Profitez de ce tour pour vous arrêter au **parc national de la Pointe-Taillon**, un endroit privilégié pour pratiquer divers sports nautiques tels que le kayak et la planche à rame. En plus de receler de magnifiques plages de sable, le parc compte plusieurs pistes cyclables et sentiers de randonnée pédestre qui permettent de se promener tout en découvrant les beautés des lieux. On peut y camper sur de multiples emplacements.

256 km

Index

A

Abitibi-Témiscamingue 52
Accessoires 23, 26
Acton Vale (Cantons-de-l'Est) 72
Alimentation 36
Alma (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 292
Amos (Abitibi-Témiscamingue) 56
Antivol 24
Artria - Le parcours des œuvres en nature (Cantons-de-l'Est) 71
Autobus 50
Axe cyclable Vallée-des-Forts (Montréal) 198
Aylmer (Outaouais) 263

B

Bagages 49
Baie-Comeau (Côte-Nord) 120, 121
Baie des Chaleurs (Gaspésie) 132
Bande cyclable 10
Bas-Saint-Laurent 60
Beauport (région de Québec) 280
Bécancour (Centre-du-Québec) 92
Beloeil (Montréal) 199
Bienvenue cyclistes! 45
Bixi 40
Blainville (Laurentides) 156
Boisbriand (Laurentides) 157
Bois-des-Filion (Laurentides) 158
Boucherville (Montréal) 200
Boucle de la Plaine (Centre-du-Québec) 90
Boulevard Gouin (Montréal) 256
Bouteille 23
Bromont (Cantons-de-l'Est) 74
Brossard (Montréal) 202

C

Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 72
Canal de Chambly (Montréal) 212
Canal de Lachine (Montréal) 251
Candiac (Montréal) 201
Cantonnière (Cantons-de-l'Est) 73
Cantons-de-l'Est 68
Cap-de-la-Madeleine (Mauricie) 191
Cap-Rouge (région de Québec) 285
Casque 26, 34
Centre-du-Québec 86
Chambly (Montréal) 204
Changement de vitesse 35
Charlemagne (Lanaudière) 142
Charlesbourg (région de Québec) 281
Charlevoix 98
Charny (Chaudière-Appalaches) 108
Châteauguay (Montréal) 205
Chaudière-Appalaches 104
Chaussée désignée 10
Chaussures 28
Chicoutimi (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 293
Circuit des Traditions (Centre-du-Québec) 90
Cloche 24
Code de la route 32
Code de la sécurité routière 31
Confort 26
Côte-Nord 116
Coupe-vent 28
Cuissard 28
Cycloparc PPJ (Outaouais) 262
Cycloroute de Bellechasse (Chaudière-Appalaches) 109
Cyclotourisme 14

D

Delson (Montréal) 206
Dérailleur 21
Directions 34
Drummondville (Centre-du-Québec) 91

E

Efficacité 35
Entraînement 36
Entretien 19
Estrade et son réseau
(Cantons-de-l'Est) 74
Étirements 37

F

Fanion de sécurité 24
Fatbike 37
Forestville (Côte-Nord) 123
Freins 21

G

Gants 28
Garde-boue 24
Gaspésie 128
Gatineau (Outaouais)
secteur d'Aylmer 263
secteur de Hull 264
Graisser 20
Granby (Cantons-de-l'Est) 74
Granbyenne (Cantons-de-l'Est) 75
Grandes Fourches (Cantons-de-l'Est) 76
Grand-Mère (Mauricie) 187
Guidon 22

H

Haute-Saint-Charles
(région de Québec) 282
Housse de selle 25
Huiler 20
Hull (Outaouais) 264

I

Îles de Berthier (Lanaudière) 143
Île aux Coudres (Charlevoix) 102
Île des Sœurs (Montréal) 253
Île d'Orléans (région de Québec) 284
Îles de la Madeleine 134
Indications des directions 34

J

Joliette (Lanaudière) 144
Jonquière
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 294

L

La Baie (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 295
Lachute (Laurentides) 159
Lac-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 80
Lanaudière 138
L'Ancienne-Lorette
(région de Québec) 282
La Prairie (Montréal) 207
LaSalle (Montréal) 251
La Tuque (Mauricie) 182
Laurentides 152

Laval 170

est de l'île Jésus 174
ouest de l'île Jésus 175
sud de l'île Jésus 176

Le Gardeur (Lanaudière) 148

Les Rivières (Ville de Québec) 282

Lévis (Chaudière-Appalaches) 110

Ligne du Mocassin, La
(Abitibi-Témiscamingue) 57

Location de vélos 38

Longueuil (Montréal) 208

Lunettes 29

M

Magog (Cantons-de-l'Est) 77

Maillot 28

Mascouche (Lanaudière) 146

Mauricie 178

Mécanique 19

Météo 26

Métro de Montréal 238

Mile-End (Montréal) 244

Montagnarde (Cantons-de-l'Est) 79

Montée du chemin de Chambly
(Montréal) 216

Montréal II (Montréal) 210

Montréal I (Montréal) 211

Montréal 194

Montréal 234

centre de l'île 240

cœur de Montréal 242

pointe est de l'île 248

pointe ouest de l'île 246

Monts Sutton (Cantons-de-l'Est) 84

Mont-Tremblant (Laurentides) 169

Mouliner 35

N

Nicolet (Centre-du-Québec) 92

Notre-Dame-des-Prairies (Lanaudière) 147

O

Odomètre 25

Orford (Cantons-de-l'Est) 78

Ottawa 266

Outaouais 258

Outils 30

P

Panneaux 32

Parc du Corridor aérobique
(Laurentides) 160

Parc du Domaine Vert (Laurentides) 161

Parc Jean-Drapeau (Montréal) 250

Parc linéaire des Bois-Francs
(Centre-du-Québec) 93

Parc linéaire du Témiscamingue -
La Ligne du Mocassin
(Abitibi-Témiscamingue) 57

Parc linéaire interprovincial Petit Témis
(Bas-Saint-Laurent) 65

Parc linéaire Le P'tit Train du Nord
(Laurentides) 162

Parc national de Frontenac
(Chaudière-Appalaches) 111

Parc national de Plaisance
(Outaouais) 268

Parc national des Hautes-Gorges-de-la-
Rivière-Malbaie (Charlevoix) 103

Parc national d'Oka (Laurentides) 163

Parc national du Bic
(Bas-Saint-Laurent) 64

Parc national Forillon (Gaspésie) 133

Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies
(Montréal) 257

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation
(Montréal) 256

Parc-nature du Bois-de-Liesse
(Montréal) 254

Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard
(Montréal) 254

Parc-nature du Cap-Saint-Jacques
(Montréal) 255
Parcours des Anses
(Chaudière-Appalaches) 110
Parcours Louis-Joseph Papineau
(Outaouais) 268
Pédaler 35
Piste cyclable 10
Piste cyclable non pavée 10
Piste Dansereau/La Liseuse
(région de Québec) 287
Piste du canal de Chambly
(Montréal) 212
Plateau Mont-Royal (Montréal) 244
Pneus 21
Pompe 24
Port-Cartier (Côte-Nord) 124
Portneuf (région de Québec) 286

Q

Québec (ville et région) 270
cœur de Québec 276
Grand Québec 278

R

Réfecteurs 31
Réparation 38
Réparation de vélos 38
Repentigny (Lanaudière) 148
Réseau cyclable du Suroît
(Montréal) 214
Rétroviseur 23
Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 66
Riveraine (Montréal) 216
Rivière Saint-François (Centre-du-
Québec) 95
Route des champs (Montréal) 217
Route des lacs (Mauricie) 183
Route des Sommets
(Cantons-de-l'Est) 80

Route des vins (Cantons-de-l'Est) 81
Route verte 15
Rouyn-Noranda
(Abitibi-Témiscamingue) 58

S

Sacoches 24
Saguenay-Lac-Saint-Jean 288
Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean)
arrondissement de Chicoutimi 293
arrondissement de Jonquière 294
arrondissement de La Baie 295
Saint-Augustin-de-Desmaures
(région de Québec) 285
Saint-Bruno-de-Montarville
(Montréal) 218
Saint-Charles-Borromée
(Lanaudière) 150
Sainte-Anne-des-Plaines
(Laurentides) 164
Sainte-Catherine (Montréal) 220
Sainte-Foy (Ville de Québec) 283
Sainte-Julie (Montréal) 221
Saint-Eustache (Laurentides) 165
Saint-Félicien
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 296
Saint-Hyacinthe (Montréal) 222
secteur Sainte-Rosalie 224
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Montréal) 226
Saint-Lambert (Montréal) 227
Saint-Louis-de-France (Mauricie) 192
Saint-Rédempteur
(Chaudière-Appalaches) 108
Saint-Romuald
(Chaudière-Appalaches) 112
Santé 36
Sauvagine (Montréal) 228
Scenic, petit (Cantons-de-l'Est) 84
Sécurité 31
Seigneurie des Plaines (Laurentides) 166
Selle 21

Sentier de l'Ardoise

(Cantons-de-l'Est) 73

Sentier de la Rive (Cantons-de-l'Est) 73

Sentier de la Vallée (Cantons-de-l'Est) 73

Sentier des Jarrets noirs

(Chaudière-Appalaches) 113

Sentier du Paysan (Montérégie) 229

Sentier nature Tomifobia

(Cantons-de-l'Est) 83

Sentier Transcanadien 16

Sept-Îles (Côte-Nord) 125

Shawinigan (Mauricie) 184

secteur Grand-Mère 187

secteur Shawinigan-Sud 186

Shawinigan-Sud (Mauricie) 186

Sherbrooke (Cantons-de-l'Est) 82

Sifflet 24

Sillery (Ville de Québec) 283

Sorel-Tracy (Montérégie) 230

T

Température 26

Tendeurs 24

Terrebonne (Lanaudière) 151

Thetford Mines

(Chaudière-Appalaches) 114

Tomifobia (Cantons-de-l'Est) 83

Transport de bagages 49

Transport de vélo en autobus 30

Transport de vélo en train 50

Trois-Pistoles (Bas-Saint-Laurent) 67

Trois-Rivières (Mauricie) 188

secteur Cap-de-la-Madeleine 191

secteur Saint-Louis-de-France 192

secteur Trois-Rivières-Ouest 190

Trois-Rivières-Ouest (Mauricie) 190

V

Vagabonde (Laurentides) 167

Val-David (Laurentides) 168

Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 59

Varennes (Montérégie) 232

Vélo de montagne 42

Vélo de montagne à pneus
surdimensionnés 37

Vélopieste Jacques-Cartier/Portneuf
(région de Québec) 286

Véloroute de la Chaudière
(Chaudière-Appalaches) 115

Véloroute des baleines (Côte-Nord)
partie Est 127
partie Ouest 126

Véloroute des Bleuets
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 297

Véloroute des Draveurs (Outaouais) 269

Véloroute Marie-Hélène-Prémont
(région de Québec) 284

Véloroute portneuvoise
(région de Québec) 287

Vélos en libre-service 40

Verdun (Montréal) 251

Vêtements 26

Victoriaville (Centre-du-Québec) 96

Villageoise de Mont-Tremblant
(Laurentides) 169

Virage à droite 34

Virage à gauche 34

Visibilité 31

Voies cyclables 10, 15

W

Waterloo (Cantons-de-l'Est) 85

Wendake (région de Québec) 282

Crédits photo

p. 12 © iStockphoto.com/Dmytro Aksonov; p. 14 © iStockphoto.com/Jarek Szymanski; p. 17 © Jonathan B. Roy; p. 18 © iStockphoto.com/hammett79; p. 20 © iStockphoto.com/Arkadiusz Stachowski; p. 25 © iStockphoto.com/riskms; p. 26 © iStockphoto.com/alxpin; p. 27 © iStockphoto.com/weerapatkiatdumrong; p. 29 © iStockphoto.com/zabelin; p. 30 © iStockphoto.com/RapidEye; p. 35 © Dreamstime.com/Lightpoet; p. 36 © iStockphoto.com/DNY59; p. 37 © iStockphoto.com/methowtime; p. 39 © iStockphoto.com/Grafner; p. 43 © iStockphoto.com/Grafner; p. 45 © iStockphoto.com/Isabel Massé; p. 47 © iStockphoto.com/Dmytro Aksonov; p. 49 © iStockphoto.com/iltirriorm; p. 51 © Société de transport de Sherbrooke [CC BY-SA 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], via Wikimedia Commons; p. 51 © iStockphoto.com/kledge; p. 54 © Tourisme Québec/Jean-Pierre Huard; p. 62 © Michel Julien; p. 70 © Tourisme Québec/Mathieu Dupuis; p. 88 © Ville de Victoriaville, CC BY-SA 2.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>>, via Wikimedia Commons; p. 94 © Philippe Renault/hemis.fr; p. 100 © Tourisme Québec/Steve Deschênes; p. 106 © Tourisme Québec/Claude Bouchard; p. 118 © Tourisme Québec/Martin Laporte; p. 122 © Tourisme Québec/Martin Laporte; p. 130 iStockphoto.com/Jeff_Rivard; p. 136 © Michel Julien; p. 140 © Tourisme Québec/Tourisme Lanaudière/M. Julien; p. 149 © Tourisme Québec/Tourisme Lanaudière/C. Rouleau; p. 154 © Jonathan B. Roy; p. 172 © Dreamstime.com/Jcyoung; p. 177 © Jeangagnon, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons; p. 180 © iStockphoto.com/helenecanada; p. 193 © Michel Julien; p. 196 © Karine Mancuso; p. 213 © Karine Mancuso; p. 225 © Tourisme Québec/Gaëlle Leroyer; p. 236 © Tourisme Québec/Matthew Clark; p. 245 © iStockphoto.com/Tony Tremblay; p. 252 © Philippe Renault/hemis.fr; p. 260 © Shutterstock.com/David P. Lewis; p. 272 © iStockphoto.com/LSOphoto; p. 274 © iStockphoto.com/PierreDesrosiers; p. 290 © Tourisme Québec/Saguenay-Lac-Saint-Jean/L.Rousseau

*D'autres ouvrages pour
les passionnés de vélo!*



TERRE-NEUVE-
ET-LABRADOR

Le Québec



Tracé de la Route verte

0 75 150km

©ULYSSE



Le **Québec cyclable,** *pour le plaisir de rouler à vélo!*

Le guide le plus complet

pour connaître les voies cyclables de toutes les régions du Québec.

173 cartes couleur

avec indications des stationnements, bureaux d'information touristique, boutiques de location et de réparation de vélos, centres de vélo de montagne et lieux d'hébergement et de restauration certifiés
Bienvenue cyclistes!

Nos circuits préférés et les attrait à voir

pour profiter au maximum de vos balades.

De précieux conseils

pour préparer vos escapades et partir bien outillé.

Un format pratique

facile à ranger et à consulter durant vos sorties à vélo.

la **Espaces verts**
collection du plein air

www.guidesulysse.com

Suivez-nous sur Facebook, Instagram et Twitter @GuidesUlysse


ULYSSE
le plaisir de mieux voyager

ISBN: 978-2-76587-622-9

(version numérique)

Licences 00076-11-5534303-15400255-11238795 accordées le 02 octobre 2024 à Louise Geron